

પ્રસ્તાવના

—૦૦૦—

નર નારી ઉભયના મિલનકાર્યજ પ્રજાની ઉત્પત્તિ અને વિનાશનું મુખ્ય કારણ છે. હું ધારું છું કે, આ વાત વિશેષ રૂપે ક્ષેત્રને સમજાવી આપવાની કાંઈ જરૂર નથી. જો એમજ હોય, તો નર નારીનું દેહતત્ત્વ જાણવું, સારી પેઠે સમજવું અને પરંપરા મનમાં તે વિચારવું અતિશય અગત્યનું છે. કારણ કે, નર નારીના દેહની સ્થિતિ—રોગ અને આરોગ્ય ઉપર બહિષ્ક પ્રજાની આખી જીંદગીનાં મુખ્ય દુઃખ અને દેશનાં કલ્યાણ અકલ્યાણ વગેરે સઘળું આધાર રાખે છે. શૌચ, સ્નાન, ખાન પાન, શયન, મેથુન, કરવું, રેહેવું વગેરે વ્યવહાર વર્તણૂકના દોષથીજ નર નારીના દેહની સ્થિતિ જગડે છે, તરેડ તરેડના દુઃખ-દરદ ઉપજે છે, અને બહિષ્ક પ્રજાનું અકલ્યાણ તથા દેશનું મોટું નુકસાન થાય છે. માટેજ આજે કેટલાક વર્ષથી વિદ્યાવતની રાજા પ્રજા ઉભયજ તત્ત્વમનથી બહુ શ્રમ લેઈ, અઢળક પૈસા ખર્ચી પદાર્થ તત્ત્વ, વતસ્પતિ તત્ત્વ, પ્રાણી તત્ત્વ, દેહતત્ત્વ, જીવનતત્ત્વ, ખાનપાનના દોષ ગુણ, શયન તથા સદ્વચસ સખંધી નિયમ નીતિ, વ્યવહાર વર્તણૂકના નીત રીવાજો, અને તદુર-રતીમાં રહી ધર્મ, અર્થ, ક્રમ, મોક્ષ મેળવવાનો ઉપાય અવગંજન વગેરે મનુષ્યને ઉપયોગી સઘળું તત્ત્વ શોધી કાઢી સર્વ મોડામાં પ્રચાર કરી રહ્યા છે; અને લોકો પાસે તે અતુરતાથી ઝડપ કરી તે પ્રમાણે વર્તી સુખ શાંતિ

મેળવી મનુષ્ય જન્મ સર્જન કરવામાં તત્પર છે. પરંતુ આ દેશમાં તેનો કંઈ સુંજદોષસ્ત મયો નથી.

હાલ ગુજરાતી બાપામાં જહુ તરેહની ચોધી, ચોખાની-આઓ બાહાર પાડી તેનો અપ વધારી જહુ વિદ્વાન લેખકો પૈસા મેળવવાની બાબતમાં જહુ તત્પર દેખાય છે. પરંતુ કેવી રીતે પ્રજાની તિથિતિ અવસ્થા સુધરશે, કેવી રીતે આખા દેશનું કસ્યાબુ મશે, પ્રજાઓ તંદુરસ્ત, બળીષ્ઠ અને લાંબા આયુઃવાણ થઈ સુખશાંતિમાં રહી સંસાર ધર્મ કરી પરમપદ મોક્ષ મેળવી મનુષ્ય જન્મ સર્જન કરી શકશે, વગેરે બાબતોમાં કોઈ લક્ષ આપતાજ નથી.

આપણા દેશના નર નારીઓ દેહતત્ત્વ, વસ્તુના ગુણ અવગુણ, ખાનપાન તથા રાગન સદવાસના કાયદા તુકશાન, જીવનતત્ત્વ, શરીર-યંત્રોની કાર્ય પ્રણાલી, બ્યવહાર વર્તણૂક સંબધી નિયમ નીતિને વિશે અજ્ઞાન હોવાથી મુંબઈ, ગુજરાત, કાઠીઆવાડ, કચ્છ જુજ વગેરે દેશના શહેર ગામડાઓમાં અન્યાય, અનીતિ, બ્યભિચાર, ધન્દિય રોગ—પરમ્પો, ચાંદી, ક્ષય રોગના દુઃખ દરદ, અકાળ મૃત્યુ, અકાળ વેદન્ય, શોક પમાતાપ, અશાંતિ જેવી પ્રખલ રૂપે વ્યાપક છે, અને વગી જન્મ મૃત્યુ સંબધી સરકારી નોંધ ઉપરથી નહાના બચ્ચાનું મરણ જેટલું વધારે જોવામાં આવે છે, તેટલું દુનીયાના બીજા કોઈ પણ ભાગમાં દેખાતું નથી. આજે સેંકડે ૭૦-૮૦ નર નારીઓ અતિશય સદવાસના રાખથી ધન્દિય રોગ—પરમ્પો, ચાંદી, ક્ષય રોગના દરદથી અતંત દુઃખ દુર્દશા બોમલી હાલે લગત મધ રહ્યા છે; અને તેમ સહી કોહી ગયેલા માતા પિતાથી ઉત્પન્ન થયેલી પ્રજાઓ પણ આજો જન્મભોગ મેળવી નહીં પોચા, આ-

જમુ, અશક્ત, બુદ્ધિ વિચાર ક્રિયા, આય નીતિથી થઈ
હમરો તરેહનાં દુઃખ ભોગવી તરેહનાં દુઃખો સુધારી
યાત્રા કરી આખા કુટુંબને મહા શોક સંતાપમાંથી આવી
રહ્યા છે. આ સવળા દારૂઓથી દેશનું કેટલું મોટું નુકસાન
થઈ રહ્યું છે, તે આ સ્થળે વિશેષ રૂપે સમજાવવાની કંઈ
જરૂર નથી. વિચારીશ તો નર નારીઓએ દરરોજના મત્પક્ષ
બનાવ ઉપરથી સમજી લેવું વધારે સાર.

આશરે ૭-૮ વર્ષથી હું મુંબઈ, સુરત, બરુચ, વડોદરા,
અમદાવાદ, વડવણી, બાવનગર, જુનાગઢ, રાજકોટ, જામનગર,
ખોરખંદર અને કચ્છ, ભુજ વગેરે મોટાં મોટાં શહેર અને તેની
આજુ બાજુના ન્હાના મોટા ગામડાઓમાં ૪૨ી નર નારીઓની
આવી અવસ્થા જોઈ છે; અને હજી સુધી પણ આવીજ
દુર્દશા હું જોઈ રહ્યો છું. માટે જોયી યુજરાતી નર નારીઓ
સહેજે અને અલ્પ સમયે તેમના તદ્દન અગત્યના વિષયો—
દેહતત્ત્વ, શરીર યંત્રોનાં કાર્ય, તંદુરસ્તી અને સહવાસ
સંબંધી નિયમ નીતિ, સુશીલ બળીટ સત્તાન ઉત્પત્ત કરવાનો
ઉપાય, તેમનું પાત્રન પોષણ, કરવાની વ્યવસ્થા, ઇન્દ્રિય
રોગ વિહારનું કારણ, તે મટાડવાનું ઔષધ, સ્ત્રીઓની
સુવાવડ વગેરે સાધારણ રોગની ચિકિત્સા, ધાત્રી વિદ્યા
વગેરે અગત્યના વિષયો શીખી, સારી પેઢે સમજી, તે પ્રમાણે
વર્તી ઉપજીવન વ્યભિચાર વ્યાધિ અને દુઃખ. દુર્દશાને
સમૂળથી નાશ કરી સુખેથી પોતાનું યુજરાત ચલાવી ધર્મ,
અર્થ, કામ અને મોક્ષ મેળવી મનુષ્ય જન્મ સફળ કરી
શકે એજ અભિપ્રાયથી દાણના મોટા મોટા વિલાપતી
ડાકનર અને દેશી વૈદ્યના મુપ્રખ્યાત પુસ્તકો વાંચી અને
ડાકતરી વિદ્યામાં ૧૫ વર્ષની મેળવેલા મહારા પોતાના

અનુભવોથી દેશના રીત રીવાજ અને ધર્મશાસ્ત્રની ભેદે વિદ્યાવતી વિગ્ના શાસ્ત્રની અંતિમતા રાખી આ પુસ્તક “નારી દેહતત્ત્વ” રચનામાં આપ્યું છે.

આ પુસ્તકમાં સમાવેશ કરેલા આવા મોટા અને અપરા વિષયો કુંડલયુધી સરવ બાપામાં સંપૂર્ણ રીતે સુંદર કરીને લખવું એ એક અસંભવિત વાત છે, તોપણ તે બાંજતમાં લાગણી લેઈ મોતાની ચોગ્યતા પ્રમાણે બહુજ મહેનત કરવામાં આવી છે, પરંતુ તે કેટલું સરળ થયું છે, તે વાંચનારાઓએ વિચાર પૂર્વક સમજવું જોઈએ. મહારી માતૃભાષા ગુજરાતી નથી, અવશ્ય વ્યાકરણ સંબંધી કેટલીક ભુલો આ ચોપડીમાં દશે, અને કેટલાક અનિવાર્ય દારણ્યથી છાપતી વખતે કેટલેક ઠેકાણે ભુલો નહીં દશે, આશા છે કે વિચારશીલ વાંચનાર તે વિષે કંઈ દોષ ગણશે નહીં, મનમાં સુધારી વાંચશે. પરંતુ આ વખતે અસ્પ પુસ્તક છપાવવામાં આવ્યું છે, હવે જે ગુજરાતી બાઈ જેનો આટલું પુસ્તક અપવાની બાંજતમાં દયાની ઓળખાણ આપે, તો બીજી આવૃત્તિમાં વિશેષ રીતે સુધારવા અને વધારવાનો બહુ સુગમ છે.

સ્ત્રી કેળવણીને માટે જે સઘળી ચોપડીની જરૂરીયાત છે. તેમાં હું ધારું છું કે, આ “નારીદેહતત્ત્વ” પણ એક ઉપયોગી ચોપડી તરીકે ગણાઈ શકશે. માટે કેળવણી ખાતાના અમલદારો અને કન્યાશાળાના મારતરો વિચારપૂર્વક આ ચોપડીમાંના વિષય ઉપર ધ્યાન આપી કન્યાશાળાના પાંચમા અને છઠ્ઠા ધોરણમાં બહુનારી બાળીકાઓને તેમની હાંધીનાં તદ્દન અગત્યના વિષયો જે આ ચોપડીમાં લખેલા છે તે બહુવવા અને શીખવાડવા માટે નારીદેહતત્ત્વ ઉપયોગી સમજી જે અંગીકાર કરે અને દેશના વિચારશીલ

મદ્યુદસ્યો આ પુસ્તકની યોગ્યતા સમજી એના બહેનના દેલાવાની જામતમાં પોતાની સક્રિય પ્રમાણે મદદ કરે, તે દેશનું ક'પાણુ અને મારો પણ શ્રમ સફળ થશે આશા છે કે, તેઓ આ જામતમાં બેદરકારી જતાવશે નહીં.

આ ચોપડી એટલી જ નહીં જાણીતી પડતી નહીં, પરંતુ બી. એ. કયાસમાં બહુનાં મી. યુનીવાર્સિટીના ધર્મશાસ્ત્ર અને મેટ્રિક કયાસમાં બહુનાં મી. નેદાવાવ નરોત્તમદાસ આ બે મદ્યુદસ્યોએ પુસ્તક લખનાના વખતથી માંડી હાલ જાણીતી પડતા સુધી દરેક રીતે દરેક જામતમાં અને મદદ કરી છે તે માટે હું પશુ સરખા જાત દરબુધી તેમનો મોટો ઉપકાર માનુ છું હવે જો આ પુસ્તક દ્વારા દેશનો થોડો ધણોડ પકાર થાય તો તે માટે પ્રથમ આ અને ધન્યવાદને પાત્ર તેઓજ છે.

આ પુસ્તકમાં દેવનાક પરિભાષિક શબ્દો છે, જરાક આગળ રીતે કેળવનારા સ્ત્રી પુરુષો સીધાપ સાચાંરણુ લોકોને માટે આ ચોપડીના સ્વરૂપ સ્થળે સમજવું થોડુંક અઘરું પડશે માટે જેને કોઈ વાંચનાર ન ઉઠાડે અથવા કોઈ શબ્દનો અર્થ ન સમજાય તો તેઓએ આ પુસ્તકના અંતમાં આપેલું પરિભાષિક શબ્દનું પત્રક જોઈ લેવું, અને સ્ત્રીઓએ પોતાના પતિ અથવા બીજા કોઈની પાસેથી ઉમેરેલી ટીકાનો બાનાર્થ અને વિષયનું તાત્પર્ય થોડીક મહેનત લેઈ મનોયોગપૂર્વક સમજી લેવું જોઈએ.

મારા ઘણા સ્નેહી અને સુબેચ્છકોએ મને આ ચોપડી ઉપર મારનામ મુકવાને ના પાડી હતી પરંતુ જે અપુર્ણ સત્ય અને તદ્દન અગત્યનું છે, તે પ્રકાશ કરી પોતાનું નામ આપવામાં શરમ આવે કેમ? જે વિષયો અચાનક રહેવાથી પ્રત્યક્ષ જોઈ રહ્યા હોય છે, દેશના સ્ત્રી

પુરોહિતું સર્વનાશ થઈ રહ્યું છે, તે વિષયો ગુપ્ત રાખવાને માટે હજારો માણસ એકઠા થઈ જો મને અત્યંત કાલાવાધા કરે અથવા પ્રકાશ કરવાને લીધે જો મને અતિશય સત્તાવે તથાપી તે પ્રકાશ કરી પોતાનું નામ આપવામાં હું જરાક પણ ભય અથવા શરમ ગણતો નથી. કારણ કે “સત્યાત્વનાસ્તિ મયોલજ્ઞાઃ” સત્યમાં ભય શરમ કશું નથી. આશા રાખું છું કે, દેશના સ્ત્રી પુરુષ તથા ન્હાના બાળક બાલીકાઓના રોગ ભોગ, દુઃખ દુર્દશા, અકાળ મૃત્યુ, અને તેમના પિતા માતાના રડવા કુટવા તથા અપમાન, અશાંતિ જોઈ હવે કોઈએ આ સધળા અતિશય અગત્યના વિષયો જે આ ચોપડીમાં સમાવેશ કરવામાં આવ્યા છે, તે વાંચવામાં અથવા તે સંબંધી ચર્ચા કરી પરસ્પર શિખામણ આપવામાં કોઈ તરેહની શરમ અથવા હરકત ગણશે નહીં. ગુજરાતી ભાઈ બેહનો ! આ સધળી વાત ધ્યાનમાં રાખી મનોયોગ પૂર્વક નારીદેહતત્ત્વ વાંચી લાગણી લેઈ તે પ્રમાણે વર્તી સુખેથી પોતાનું ગુજરાન ચલાવી ધર્મ, અથ, કામ, મોક્ષ મેળવી મનુષ્ય જન્મ સફળ કરો.

અમદાવાદ

તા. ૬ સપ્ટેમ્બર ૧૯૦૦

સન્યાસી.

મૂચીપત્ર.

— • —

વિષય	પાનું
સુચના—	
સમ	૧
સમ મંજરી તેજિલ વિષય	૬
સેએની જુગાનીનું લાલજ	૧૮
સમ મંજરી	૨૪
સમ પ્રકરણ	૩૨
સમ પ્રકરણ	૩૮
સમ પ્રકરણ	૪૮
સમ ૧૧ મંજરી પીણ	૧૧૮
સેએના નાલજ મેમ	૧૩૦
સમ પ્રકરણ	૧૪૧
સમ પ્રકરણ	૧૪૮
સમ પ્રકરણ મેમ	૧૫૪
પ્રમય	૧૧૪
મુસાફરીનો રોમ	૧૭૦
બચ્ચાનુ પાવળ પોલમ	૧૭૪
બચ્ચાનો રોમ	૧૮૦
મા અને મતાન	૧૮૪
ઝોલ અને તેનું પરિમાણ	૧૮૨
દોઝોપેધીક ઝોલ	૧૮૫
સાધારણ બાધી અને તેનું ઝોલ	૧૮૬

પારિભાષિક શબ્દોનું પત્રક.

સુચનાં.

—: :—

મોક્ષાણાં, અરોગ્યંમૂલમુત્તમમ્ ॥

સમૂહથી નાશ કરી સુખશાંતિ મેળવવી

એમ મનુષ્ય-જનના અથવા મનુષ્ય-હંદગીનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય છે. એમ સુખશાંતિ મેળવવાની આશાથી પ્રાણીઓ જન્મ લેખનેજ મદા-યુક્તમાં પ્રવૃત્ત થાય છે. એવી રીતે ન્દાના જીવડાંથી મનુષ્ય સુધી મનના પ્રાણીએ જીવન સંઘાતમાં મચેલા દેખાપ છે. આ બાળજગત જેમાં જીવકુલ વસે છે, તે દયા માયાલીન, નિષ્કૃત અને નિર્મલ છે. બાલ જગત સદા સર્વજ્ઞ જીવ માત્રને સંકાર કરી, પોતાના વમમા લાવી નિર્જીવ પદાર્થ જેવે બનાવી સખવામાંજ તત્પર છે જલ, વાયુ, શીત, ઉષ્ણ વગેરે પાંચ મહાબુતો એકઠા મળી જીવ કુળને નિર્જીવ કરી જડ બનાવી સખવાને મારે હમેશ કાશીય કરી રહ્યા છે. વિશ્વજગતનો સમસ્ત બાલ શક્તિજ જીવના જીવનસંહારકારક અને વિરોધી છે, એમ કહીએ તો ચાલે. એવી રીતે એક તરફથી જડ જગત ચારે બાજુથી જીવકુલને આક્રમણ કરી જડ બનાવી સખવાની કાશીયમાં છે; બીજી તરફથી જીવ કુલ જડ જગતના અંત્યાચારથી આત્મરક્ષા કરી પોતાનું અસ્તિત્વ જગતી સખવા સાર કાશીય કરી રહ્યાં છે. એક તરફથી પાંચ નિર્જીવ મહાબુતો એકઠા થઈ જેમ જીવકુલને પત્રધિન કરી તેનું જીવત્વ લોપ કરવામાં

તત્પર જાણાય છે, તેમજ બીજી તરફથી પ્રાણીઓ પણ તે પાચ મહાભુતોના ઉપર પ્રભુત્વ દેલાવી તેમને પોતાના વચમા લાવી તેમની પામેથી ઉપાદાન મગ્દ કરી પોતાનું જીવત્વ (જીવગી) બચાવી રાખવાને મટે પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે જળ, વાયુ, શીત, ઉષ્ણ, ક્ષિતિ, બ્યોમ એક તરફથી જીવકુવને મહાર દરી રહ્યા છે, જીવકુવ પણ બીજી તરફથી તે જળ વાયુ, તે શીતોષ્ણ, ક્ષિતિબ્યોમને વચમા લાવી પોતાના કામમાં વળગાડી, તેમની પામેથી હથોપાર મગ્દ કરી, તેમની પામેથી જળ સચય કરી પોતાનું અસ્તિત્વ સુદૃઢ કરવામા તત્પર છે ઉભયમાં મહા વિરુદ્ધ, મહા યુદ્ધ

આ જીવન યુદ્ધમા પોતાનું અસ્તિત્વ (Existence) રક્ષા કરી જળ મેળવી સુખશાંતિ મેળવવાની બાબતમા મનુષ્ય કુન બીજા પશુ પ્રાણીઓ કરતા શ્રેષ્ઠ અને મહત્ ગણાય છે પશુ પ્રાણીઓના સ્વભાવમાં તેમના ઉત્તમાર્થ ઉદ્યમ નિયમિત થાય છે તેમના અવભાવનો આ ભાગનુષ્ઠ પ્રેરણા નામ ઇન્સ્ટીન્ક્ટ (Instinct), દેશે નામ મસ્મર છે આ મસ્મરનું એક પ્રધાન લક્ષણ એ છે કે, જે આ મસ્મરને વસ છે, તેની જરાક પણ સ્વાધીનતા અથવા સ્વતંત્રતા નથી, તે મવળી રીતે આ મસ્મરને અરીન છે, આ સસ્મરને અરીન થત ન ચાતવાનો તેનો કઈ ઉપાય નથી, આ સસ્મરને વચ થઈ રહેવા વગર ચાલી શકાય છે કે નહીં, એવી શક્ય પશુના મનમા કઈ દાસાડો આવતી નથી પશુ પ્રાણીઓ અધમાવથી અજ્ઞાનગીને પ્રકૃતિએ દસાવેલી જીવનપદ્ધતિને અનુમરી ચાલ્યાજ કરે છે કેમ કરે છે આ માટે કરે છે, ન કરવાથી શુ થાય છે ? આ સવળી તત્ત્વ કથા પશુઓના મનમા કઈ દા

હાડા પશુ સ્તુત્રી અવની નથી. પ્રકૃતિના નિર્દિષ્ટ માર્ગે વિચરે છે અને વિચરવાને બંધબંધ છે. તે રસ્તેથી એમ તેમ ખસી જવાની તેમનામાં સત્તા નથી; માટેજ કહેવામાં આવે છે કે તેમનું સંસ્કાર અધ (Blind) અર્થાત તેઓ વિચારહીન પશુ છે. તેઓ પોતાનું હિતાદિત, સુખ દુઃખ જાણતા નથી; તેમના કાર્ય કર્મ ધર્મ અર યાંત્રિક (Mechanical work) જેવું નિયમ બધ છે. માટેજ તેમના જીવનની સમાપ્તિ અથવા કરવામાં નીતિ અનીતિ અને પાપ પુન્યની વાત, આવી શકતી નથી.

પરંતુ મનુષ્યની જીંદગી બે આવી દાયિત્વહીન, હિતાદિત સમજ વગરના યંત્ર જેવી હોત તો, મનુષ્ય જીવનના દુઃખ દરદનો બોલે પણો હાલકો યહ પડત, એમાં કંઈ શક નથી. પ્રકૃતિદેવી (Nature) એ તેના પશુ સંતાન ઉપર જેટલો આર બતાવ્યો છે, તેટલો તેના મનુષ્ય સંતાન ઉપર બતાવ્યો નથી. આધિ, વ્યાધિ, જરા, મરણ વગેરે નૈસર્ગિક વિપત્તિમાં કલેશ પશુ અને માણસ સરખી રીતે ભોગવે છે; વખતે પશુ જીવનમાં આ સઘળી અત્યાચાર, વિપત્તિ મનુષ્ય જીવન કરતાં વધારે હશે પરંતુ સ્વકૃતકાર્ય અથવા પોતાના કરેલા કામને માટે મનુષ્યને દાયિત્વ-બોધ રહેવાથી મનુષ્ય-જીંદગી નૈનિક કલેશનાબારથી ચગદાઈ એકદમ પ્રપીડિત અને અવસન ધર્મ પડી છે; પશુ જીવનમાં તેનો સરખામન બીજકુલ ધર્મ શકતો નથી. પ્રકૃતિ દેવી, પશુ જીવનની દોરી પોતાના હાથે જાલી સખી તેને નિર્દોષ માર્ગે ચલાવી રહી છે. પરંતુ મનુષ્યને જોષએ તેટલી સ્વતંત્રતા અને મધેઅજા વિચરણ કરવાની સત્તા આપી તેને અત્યંત વિપત્તિ ક્યું છે.

મનુષ્ય સુધાગતી નિયમથી બધાયલા છે; પશુને માટે તેમ નથી. મનુષ્ય પશુ કેટલીક બાબતમાં સંસ્કારને અરીત દેખાય છે. પોતાની જીવનરક્ષા અને સંતાન ઉત્પન્ન કરવા માટે જે સઘળી પ્રવૃત્તિઓની જરૂર છે, તે સઘળું બીજા જીવ જંતુઓની માફકજ મનુષ્યને પ્રકૃતિ-દેવીની પાસેથી મળી છે. આ સઘળુંજ તેના સંસ્કાર કહેવાય છે. મનુષ્ય સંસ્કારની પ્રેરણાથી, ભુખ ખાસના તાડનથી પ્રેરિત થાય છે. ખાવા પીવા વગેરે બાબતમાં ઘણી વખતે સારું નહારું મંસ્કાર-થીજ નિશ્ચય કરી લે છે, સંસ્કારવડેજ શત્રુના આક્રમણથી બીએ છે, શત્રુ ઉપર ક્રોધ કરે છે, વંશ રક્ષા અને સંતાનનું પાલન પોપણુ કરવામાં તત્પર થાય છે. બાલ બચ્ચા ઉપર માતાની સ્નેહ, કાળજી, જે અનેક અધમ પશુ પ્રાણીઓમાં દેખાય છે, તે પણ સંસ્કારથીજ ઉત્પન્ન થાય છે. જીવન-રક્ષા અને વંશરક્ષાની બાબતમાં આ સઘળા સંસ્કારની એટલી તો જરૂર છે, કે જે માટે પ્રકૃતિદેવી આ બાબતમાં મનુષ્યને બીલકુલ સ્વતંત્રતા આપી શકીજ નહીં. મૃત્યુ પ્રતિ જે સ્વભાવિક બય ન રહત, તો મનુષ્યજાતી આટલા લીવસ સંસારમાં ન ઉચકાય એવી જીંદગીનો ભારે બોજો માથા ઉપર લેત કે નહીં તે સંદેહજનક વાત છે. મૈથુન કાર્ય જે સ્વભાવિક સંસ્કારથી ઉત્પન્ન અને તીવ્રતાવિશિષ્ટ ન હોત, તો આ ધોર જીવન-યુદ્ધમાં મનુષ્ય, વંશ વધારવામાં રાજી થાત કે નહીં, તે સઘળાએ વિચારથી સમજવું જોઈએ. માટેજ આ સઘળી બાબતમાં મનુષ્યનું મહાન્નત સંસ્કારજ પ્રબળ કહેવાય છે; મનુષ્ય આ સઘળી બાબતમાં અધમ પશુઓની જેડે સરખાવમાં સમાનજ દેખાય છે; મનુષ્યના આ સઘળા ધર્મ કર્મને પાશવ ધર્મ કર્મ અને આ સઘળી વૃત્તિઓને પાશવ વૃત્તિ તરીકે ચાત્રકારો ઉલ્લેખ કરી ગયા

છે. આહાર, નિન્દા, ભય, મૈથુન વગેરે કેટલીક બાબતમાં મનુષ્ય જો કે પશુ સરખાજ પ્રવૃત્તિ અને સંસ્કારને અધીન દેખાય છે તથાંથી તેઓ મુધારાના નિયમથી અધાયણ છે.

મનુષ્ય પણ પશુના જેવેજ પ્રાકૃતિક નિયમને અધીન છે,—મનુષ્યને સંપૂર્ણ સ્વતંત્રતા નથી ખરી; પરંતુ તથાપિ ધણી બાબતમાં મનુષ્યની સ્વતંત્રતા છે તે સ્વીકારી ન લેવાથી આવશે નહીં. અધમ પ્રાણીઓમાં કોઈ તરફની સ્વતંત્રતા નથી. મનુષ્યમાં કેટલીક છે. તેથીજ મનુષ્યનું મનુષ્યત્વ; અને તેથીજ પશુ અને મનુષ્યમાં વિશેષ ફેરફાર અથવા ભેદ છે. અંતઃકરણની જે વૃત્તિને માટે આવો મોટો ભેદ દેખાય છે તેનું ઉદાહરણ નામ રીઝન (Reason) અને પરિભાષિકાનમ પ્રમા કહેવાય છે. પ્રમા અને સંસ્કાર અથવા રીઝન અને ધનરદીકટમાં બહુ ભેદ—બહુ વિરોધ—છે. પ્રમા અતીતકોલની અભિચિન્તા ઉપર પ્રતિબિંબ અને પ્રમાની દૃષ્ટિ બિંબ આકાશ બરોસા ઉપર સિંધર નિમજ્જિત છે. પરંતુ સંસ્કારની જોડે તે અતીતની અભિચિન્તા અને બિંબના આકાશ બરોસાનો કંઈ સબંધ નથી. સંસ્કાર સંપૂર્ણ રીતે અધ; પરંતુ પ્રમા સંપૂર્ણ રૂપે અસ્પૃશ્ય છે. ગાય, બકરાં, માંસ છોડી ધાસના પુલાની તરફે દોડે છે; અને વાઘ, ચીવાગ ધાસ છોડી માંસની તરફે દોડી જાય છે; ઉભયજ આ પ્રકૃતિની પ્રેરણાથી, ખોરાક રૂસંમથી લાંબ નુકશાન, ઈર્ષ્યાનિષ્ટ, વિચારતા નથી—કોઈ ઝડતર વેદની ખાસે સજ્જાહ પણ લેવા જતા નથી. માણસ પ્રકૃતિની પ્રેરણાથી માંસ અને લાકુ ઉભયની તરફે સ્પૃહાથી દૃષ્ટિનિસ્થેપ કરે છે (જુએછે). પરંતુ સમયાનુસારે પ્રકૃતિની પ્રેરણાથી તે વિરોધી થઈ માંસ અને લાકુ ઉભયને ત્યાગ કરી કચીનાઈન ગળે ઉતારવામાં પણ તત્પર થતા દેખાય છે. એનું

કરણ એમ છે કે, મનુષ્યની અતીતકાલની અભિગતાએ તેને શીખવાડ્યું છે કે, વર્તમાન અવસ્થામાં ક્ષીનાઇનજ તેને ઉપયોગી; અને બલિષ્ઠતા આપા બરેંસા એ છે કે ક્ષીનાઇનજ તેને તદુરસ્તી મેળવવાને સમર્થ કરી આપશે અતીત અને બલિષ્ઠ ઉભય તરફે સમ્યક્ દૃષ્ટિ રાખી આવો વિચાર કરવાને જે સમર્થ કરી આપે છે, તેનેજ કહે છે પ્રમા ક્ષીનાઇન ખાવાની વખતે માણસના મનમાં ન્યાય શાસ્ત્રની એક મહાન તકરાર આવીને ઉભી થાય છે, અને ન્યાય શાસ્ત્રની ઇન્ડકશન તથા ડીડકશન ઉભય પ્રક્રિયાજ નિશ્ચિતરૂપે સમાધાન કરી મુહુર્તને માટે દાર્શનિક પડિત બની જાય છે ઇન્ડકશન પ્રક્રિયા તેને કહે છે, કે ક્ષીનાઇન વર્તમાન અવસ્થાને ઉપયોગી, ડીડકશન પ્રક્રિયા બોલી દે છે કે, તમને ક્ષીનાઇનથી શયદો મળશે. ત્યારે પ્રમા સંબંધથી સમકાળે હતાવી રમનાઇન્દ્રિયને લાડુ અથવા માસનો સ્નેહ સંબંધ છોડી દેવાને તત્પર કરી આપે છે, અને સરકાળે દાના નખી ક્ષીનાઇન ખાવાને પ્રવૃત્ત કરે છે

સરકાર અને પ્રમા ઉભયમા આવા પ્રકારનો એક વિરોધ અને દ્વંદ્વ ચાલુ છે સરકાર પશુઓને વરા પગ-પગથી તેમના કર્તવ્ય તરફે એક સરખી રીતે ચલાવી રહ્યા છે તેમા કોઇ દહાડો કંઈ ફેરફાર થતો નથી—નવી રીતે કંઈ પશુ શીખવું પડતું નથી. પરંતુ પ્રમા જે કર્તવ્ય નિર્દેશકરે છે (દિખાડે છે), તે બહુ યત્ન અને બહુ કષ્ટી લઈ શીખવું પડે છે, સીખોને વગી ચાતવી વખતે પણ પુન પુન ધક્કા ખાવો પડે છે, છેતરાવવું પડે છે આની રીતે વખતો વખત ધક્કા ખાઈ અને વારવાર છેતરાઈ અભિગતાના દેવાવની વૃદ્ધિ અને ઉન્નતિ કરી પડે છે સરકાર (ઇનેસ્ટીટુટ) કેવલ કોઈ એક અમુક રસ્તો બતાવી આપે છે, મોજ માગે ચાલવાનો

સ્વતંત્રતા આપતી નથી; પરંતુ પ્રજા (રીઝન) હજારો રસ્તા ઉઘાડી રાખ્યા છે, તે સધાજાનું, નિર્ણય અને નિર્વિધ છે; જે તરફ યુક્તિમાં આવે, ચાલ્યાં જાય, સ્વર્ગ તરફ ચડી રહ્યા છે કે નરકમાં ડૂબી રહ્યા છે, તે ધકકો ખાઈ, ચારંવાર છેલરાઈ શોધી કાઢે.

પ્રકૃતિએ મનુષ્યથી અધિક પણ પ્રાણીઓને જીવનયાત્રા નિર્વાહ કરવા સારું સ્વતંત્રતા આપ્યું નથી; આદાર નિન્દાદિ જરૂરીયાતોના વિષયોમાં મનુષ્યનું પણ સ્વતંત્રતા નથી; પરંતુ આ સીવાય બીજી સધળી વાતમાં ઘણો ખરો મનુષ્ય સ્વતંત્ર છે. મનુષ્યને ચાલવાનો રસ્તો શોધી કાઢવો પડે છે, સંસ્કાર કશું બોલી દેતાં નથી; પ્રજાની મદદથી રસ્તો શોધવો પડે છે, પરંતુ પ્રજા એ પણ એકદમ નિશ્ચય રૂપે કોઈ રસ્તો દેખાડી આપતી નથી. બહુ રસ્તા દેખાડી દે છે, તે સધળા રસ્તે ચાલવામાં મનુષ્યનું સ્વતંત્રતા રહે છે; પરંતુ કયા રસ્તે ચાલવાથી ધકકો ખાવો પડે છે, કયા રસ્તે ચાલવાથી છેલરાવવું પડતું નથી;—અભિચ્છતા વધે છે, પ્રજા પણ પરંપરા સ્ફુરતી જાય છે, ખુશ અને દુઃખ થાય છે,— તે સધળું અનુભવ કરાવી આપે છે. સંસ્કાર સ્થિતિશીલ અથવા ક્રાંત્યરેણીય, હમેશ તેની એકજ દશા, એકજ તરફ ચાલી છે. પ્રજા ઉન્નતશીલ અથવા લીજરત, તે હમેશ પરંપરા સંસોધિત, વિશુદ્ધ અને વિકસિત થઈ રહ્યું છે. સંસ્કાર બાદશાહનો હુકમ, માત્ર એકજ કાયદો, તેનું માનવાથી બીજો કોઈ ઉપાય નથી. પ્રજા પ્રજાતંત્રતાન્યતા પાલોમેન્ટની વાંકવિતંડતાની કચકચી—દાણે દાણે પરિવર્તનશીલ, સંસોધનીય, વિરોધાપેક્ષી—અયોગીશનની જોડે સંઘર્ષણ નિરંતર છે.

ત્યારે આ ઉપરથી જણાઈ આવે છે કે, પણ જીવનમાં સ્વતંત્રતાનો અભાવ,—મનુષ્ય જીવનમાં સ્વતંત્રતા જોઈએ

તેટલું બ્યાપક છે. પણ પોતાનું ગુજરાન ચલાવવા માટે જે કાર્ય કરે છે, તે કાર્ય કર્યા વગર તેનો બોળે કોઈ ઉપાય નથી. મનુષ્ય ગુજરાન ચલાવવા માટે જે કાર્ય કરે છે, તે કાર્ય ધણા સ્થળે ન કરવાથી પણ તેનું ચાલી શકે છે. પણના કોઈ કાર્યને માટે દાવિત્વ (જોખમદારી) નથી; મનુષ્યના સ્વકૃત કર્મને માટે મોટી જોખમદારી છે. પણ કોઈ કામને માટે નિન્દિત અથવા પ્રસંસિત થતો નથી; મનુષ્ય સ્વકૃત કાર્યને માટે ધણા સ્થળે નિન્દિત અથવા પ્રસંસિત થાય છે. સંસ્કાર દૃષ્ટિહીન અથ, પ્રેરણાની દૃષ્ટિ બિવિધની તરફ છે. બિવિધનું મોટું જોઈ પ્રેરણા જે મનુષ્યને કોઈ કામ કરવાને ના પાડે, અને મનુષ્ય સંસ્કારની પ્રેરણાથી તે કામ કરે, તો તેને નિન્દિત થવું પડે છે. પણને માટે શિખવાનો વિષય વધારે કરો નથી;—તે જીવનધારણ કરવાને ઉપયોગી સમસ્ત જ્ઞાનની કેળવણી ખીલા માતાની પાસેથી લઈને જન્મે છે; મનુષ્ય જન્મ લીધા પછી તેની શિક્ષા કેળવણી શરૂ થાય છે. પિતા માતાની પાસેથી જે સ્વભાવિક સંસ્કાર લઈ તે જન્મે છે, તે ઉપર બરોસો રાખી પડી રહેવાથી મનુષ્યનું કશું ચાલતું નથી. આતો પ્રત્યક્ષ અનુભવની વાત છે, કે આખો જન્મારો મનુષ્યને દરરોજ નવી નવી ભરેલના જ્ઞાન અથવા વિજ્ઞાન મેલવવાં પડે છે. માટે સમસ્ત વિશ્વ સંસારજ મનુષ્યને શીખવાની નીચાળ છે—સઘળી જાતના માણસને જન્મ લેતાની વારમાં આ નીચાણમાં પેસવું પડે છે.—શિક્ષા કેલવણી આખી જીંદગી.

પણના જીવન સમાલોચનમાં પાપ પુણ્યની વાત ઉભી થતી નથી; મનુષ્ય જીવનની સમાલોચનામાં તે ઉપજી આવે છે. પણ પાપ પુણ્ય, સાર માફ, હિતાહિત, વિચારચિન્ત્ય, પરંતુ

નંસ્તીથી રક્ષણ કરી જાળવી રાખનાર મનુષ્ય-ધર્મ પાંખી પરમ સુખ સાંતિ પ્રાપ્ત કરવાની બાબતમાં કેટલાં બધાં મહાતત્ત્વ, કેવા કેવા મહત્ત નિયમો અને કેટલા બધા સુખદો બસ્તો કરી ગયા છે. પરંતુ ગુજરાતી બાધ બેનો ! આને તમે પણ જેવો સંસ્કારને વશ થઈ તે સધળી જુની વાતો કંઈ ગણુકારતાજ નથી; અને તેમજ હાલના વૈજ્ઞાનિક નિયમથી ચાલવાને પણ તત્પર નથી;—પેણી પરંપરાની ટેવ પ્રમાણે એકજ અવસ્થામાં પડ્યા પડ્યા સરખી રીતે વંશ પરંપરા અનંત દુઃખ દરદ બોગવી હાલે હવાલ થઈ ગયા છે; હાય પમાતાંપ કરી અમુલ્ય જીંદગી ગુમાવી રહ્યા છે; અને “પ્રાણબ્ધ અથવા નસીબ” ના નામથી પરમેશ્વર ઉપર દોષારોપ કરતા કરતા નિર્જીવ જડપિંડ જેવા બની રહ્યાં છે. આ જુઓ સેંકડે નવાણું નર નારી ઇન્દ્રિયરોગ—પરંપો, ચાંદિ, ટાંકી રોગ બોગવી રહ્યા છે, સેંકડે એંચી સ્ત્રી પુરુષ ધાતુ દુર્બળતા—નબળાઈ, હીરદીરીયા, માયાનો દુઃખાવ, ચકી, ફેરો, છાતીના ધબરામણુ વગેરે રોગથી તપ્પી રહ્યા છે; સેંકડે સીતેર નર નારી અને છોકરા છોકરીઓ પેટનો રોગ—ગ્રાવ વગેરે બહુ વિધ તરેહના રોગના બોગ થઈ પડ્યા છે; આ જુઓ, સેંકડે ૭૫ છોકરા છોકરી દુર્બળ, અસક્ત વાંદા ચુકા, બદ્ધમુરત, બેઠપ, ઘણ દુર્લભી અને બહુ તરેહના રોગ વિકાર લેઈને પેશ : થઈ રહ્યાં છે; જુઓ જન્મ મૃત્યુ સગથી સરકારી નોંધ—દુનીયાના બીજા દેરા કરતાં તમારો હાના છોકરાઓ કેટલાં વધારે અકાળ મરણથી મરી રહ્યાં છે; સેંકડે લગભગ ૨૫-૩૦ છોકરીઓ અકાળે વિધવા થઈ મહા નરેકમાં કુળી રહી છે; જુઓ તમારી આજુ બાજુમાં કેટલી અનીતિ અન્યાય, અનાચાર

બ્યાભિચાર, લુપ્તચાર, લક્ષ્મીગામી ચાલી રહી છે, અને લોકો નવા નવા દુઃખ દરદથી હાથ હાથ પથ્થાતાપ કરી રહ્યા છે! આ સધળું શુ તમારા લોકોનાં “નમ્રોળ” અથવા “પ્રાલબ્ધ” થી નહી, તમારા લોકોના “સંસ્કાર દોષ”થી થઈ રહ્યું છે?

અવસ્થા આ બાલજગતની શક્તિઓ અને ચારે તરફના બનાવોના ઘેરાવની વચમાં પડી, ક્રુદ્ધ અને અસ્થ બળવાળા મનુષ્ય નિરંતર પરાજીત થઈ રહ્યા છે; તથાપિ મનુષ્યની સધળી ઉન્નતિ આ બાલજગતની શક્તિઓને નિયમ પ્રમાણે પોતાના વસમાં લાવવાથી અને વિરોધી અવસ્થાઓને પોતાના માફકસર કરી લેવાથી થાય છે. આતો ખરી વાત છે, કે આ પંચ-ભૌતિક-શક્તિ-સાગરમાં આપણે પરપટીઆં જેવાં છીએ; અને અહનિશ “અવસ્થા તરંગો” ના તાડણથી અમે પ્રતિહત થઈ રહ્યાં છે. પરંતુ તે માટે જેઓ “દૈવે ન દેયમ્” બોલી હાથ પંગ ફેલાવી છાનામાના પડી રહે છે, તેઓ કાપુરુષ—મનુષ્ય નામને અયોગ કહેવાય છે. દૈવબલ્લ અતિક્રમ કરવું એ મનુષ્યને માટે અસાધ્ય છે ખરું; પરંતુ તથાપી યથાપોઅ ઉદ્યમ કરવાનું નામજ પૌરુષ અથવા મનુષ્યત્વ અથવા મનુષ્યધર્મ છે. તેથીજ ઇન્દ્રની નેડે યુદ્ધમાં પ્રવૃત્ત થઈ પરાક્રાંત અલખ્ય, અદસ્ય અથવા અદૃષ્ટ—દેવને લક્ષ્ય કરી અમુખ્યાપતી રધુરાજે કહ્યું હતું.—

गृहाण शस्त्रं यदि सर्ग एपते

न खल्वनिर्जित्य रघुं कृती भवान् ।—રધુવંશ.

એટલે—આ યુદ્ધમાં જો કે આપણે નિરંતર જૂપતિતથાધ્યુંતોપણ પુરુષાર્થના પ્રજાવથી સ્વયં “દૈવ” પણ આપણને ખચીત સુધળ આપશે.

મનુષ્યને માટે આ કામ સાફ, તે કામ નહાર; આ સુધર્મ રીતે દિતકારક, તે અદિતકારક; આકર્મ પાપ, તે કર્મ પુણ્ય છે. વિશેષ અનુસંધાનથી જાણવામાં આવે છે કે, પ્રજા અને સંસ્કારના વિરોધી ભાવથીજ દિતાદિત અને પાપ પુણ્યની ઉત્પત્તિ છે. સંસ્કાર મનુષ્યને જે રસ્તે ચાલવા કહે છે, પ્રજા સમયે સમયે તે રસ્તો દેખાડી આપતો નથી, અને તે રસ્તે ચાલવાને ના પાડે છે. પશુના સંસ્કારજ તેની જીંદગીનો શાસક, ઉપદેશક અને કલ્યાણકારક છે. મનુષ્યને માટે તેમ નથી; બીજો બદોબસ્ત છે. 'મનુષ્ય જીવનમાં પ્રજા સંસ્કારને દાબી લઈમાં' રાખે છે, સંસ્કારને જાપ કરી પોતાનો અધિકાર બાધવી રાખવા સાફ પ્રજા કાશીશ કરે છે. આવી રીતે સંસ્કાર સમુદાયને જે 'પશુ' ધર્મ કહેવામાં આવે, તે તેના વિરોધી ધર્મ સમસ્ત, જેથી મનુષ્યનું મનુષ્યત્વ, પશુમાં અને મનુષ્યમાં વિશેષ ભેદ ભેદ, તે સધળાને મનુષ્ય ધર્મ અથવા મનુષ્યત્વ કહી શકાય છે.

આજ મનુષ્યત્વ અથવા મનુષ્ય ધર્મની ગતી હમેશા, સમસ્ત દુઃખ દરદ નાશ કરી કેવળ સુખ સાંતિ મેળવવાની તરફજ છે; પરંતુ રસ્તે બહુ શુષ્ક ખાડાઓ છે. અજ્ઞાન અને સંસ્કારને વશ થઈ મનુષ્ય વખતો વખત તે ખાડામાં પડે છે, બહુ દુઃખ દરદ ભોગવે છે. આવી રીતે જન્મ જન્માંતરથી વંશ પરંપરા મનુષ્ય પડતા ભોગવતા અને સુધરતા સુધરતા આજે આવી સ્થિતિમાં આગ્યા છે. પશુ પોતાના દુઃખ દરદ મટાડવામાં વ્યાકુલ દેખાય છે. પરંતુ મનુષ્ય પોતાના, સ્ત્રી પુત્રના અને બીજા સધળાના દુઃખ દરદ મટાડવાના ધર્મથી બંધાયેલા છે. પશુ અને મનુષ્યમાં આ એક મોટો ભેદ છે. તે ગમે તેમ હોય, પરંતુ દુઃખ દરદ નાશ કરી સુખ

શાંતિ મેળવવી એજ મનુષ્યનું મનુષ્યત્વ અથવા ધર્મ છે.

દુઃખ દરદીએ પ્રકારના છે. શારીરિક અને માનસિક. શરીરના વ્યાધિ વિકારથી મનના દુઃખદરદ અને મનના દુઃખ દરદથી આશાંતિ અધર્મ ઉપજે છે. આતો દરરોજના દેખીતા અનુભવની વાત એ છે, કે શરીરમાં રોગ થવાથી મનમાં શાંતિ રહેતી નથી અને મનની શાંતિ વગર જપતપ, પ્રભુનું ધ્યાન સ્મરણ, અને ભક્તિ પુજા વગેરે કર્યું થતું નથી. ત્યારે આ શું મનુષ્યત્વ અથવા મનુષ્ય ધર્મથી વિરોધ પશુત્વ અથવા અધર્મ નથી ? જો એમજ હોય; તો શરીરના દુઃખ દરદજ, અનંત નરકની સજા ભોગવનાર મહા પાપનુ મૂળ કારણ છે; અને પહેલા શરીરના દુઃખ દરદ નાબુદ કરી પ્રભુની ભક્તિ પુજા વગેરે કરવું એજ મનુષ્યનો મુખ્ય ધર્મ છે. એટલાજ માટે આજે કેટલાક વર્ષથી આથી વ્યાધિ વગેરે શરીરના દુઃખ દરદને એકદમ નાબુદ કરી કેવળ સુખશાંતિ મેળવવા માટે યુરોપની રાજ્ય પ્રબલઓ ખુબ મહેનત લઈ રહ્યાં છે, અટકાવ નાણાં ખર્ચી રહ્યાં છે અને દરરોજ છાંદગીને ઉપયોગી નવાં નવાં તત્ત્વ શોધી કાઢી વર્તમાન પત્ર અથવા ચોપડી ચોપાનીઆમાં લખી સર્વત્ર સર્વ લોકોને જણાવી રહ્યા છે. પરંતુ હાથ આ દુર્ભાગ્યાદેશમાં તેવો કંઈ સુખદોઅસ્ત દેખાતો નથી. હવે પ્રાકૃતિક પાંચ ભુતો અને તેમના સહકારી પાંચ ઇન્દ્રિય પોતાનો સત્તા ફેલાવી દરરોજ નવી નવી રીતે બહુ દુઃખ દરદથી દુર્ભાગ જતાવી, અનંત સોક પશ્ચાતાપથી ચુર્ણ વિચુર્ણ કરી મનુષ્ય કુળનું ધ્વંસ કરી જગમાં પરિણત કરી રહ્યું છે; ભાઈ બેનો તમે આંખે જોઈ જાતે અનુભવ કરી કેમ સમજતા નથી ?

આપણા પ્રાચીન રૂપી મુની અને રાજા મહારાજાઓ, પાંચ ભુતના આરકુટથી, પાંચ ઇન્દ્રિયના જુલમ જાનર

હે શુભરાની બાધ બેતો ! મોહ નિર્દાન-ત્યાગ કરેજી-
 નગ્ન-ચર્મ આંખ ઉધાડી જુઓ સંસ્કારને વશ થઈ વંશ-
 પરંચરાની દેવથી તણાઈ તમે ! આજે દેવી ખરાબ અવ-
 સ્થામાં આવી પડ્યાં છો. હજી સમય છે, તમેને ચારે તરફથી
 ઘેરી રાખેલા શત્રુ રૂપી આધિ બ્યાધિઓની જોડે યુદ્ધ કરી
 આવી ખરાબ અવસ્થામાંથી નીકળી બીજા દેશના લોકની
 માફક મહત્ત્વ યવાને માટે પ્રતિજ્ઞા બંધ થઈ દૃઢ રૂપે ઉભા
 થાવ, અને અપોધ્યાપતી રધુરાજે જેમ ઉત્સાહથી યુધ્ધમાં
 તત્પર થયો હતો, તેમ તમે પણ નવિન ઉત્સાહથી ઉત્સાહિત
 થઈ ચારે તરફથી ઘેરી લીધેલા આધિ, બ્યાધિ વિપત્તિની જોડે
 યુદ્ધ કરી તેમના ઉપર જય મેળવી પુરુષાર્થ (મહુષ્યત્વ)
 બતાવી માનવ જીવન સફળ કરો.

આ શત્રુરૂપી આધિ બ્યાધિઓની જોડે યુદ્ધ કરવામાં,
 પ્રવૃત્ત થવાને માટે જે સઘળી સલાહ ચુકિત અને ઉપાય
 આવલંબનની જરૂર છે, તે સઘળું આ ચોપડીમાં તમેને
 મળશે. આ નાની ચોપડી બીજું કંઈ નથી પણ વૈદકશાસ્ત્ર
 અથવા ચિકિત્સા શાસ્ત્ર છે; જેમ સમજવું જોઈએ.

પુરૂષને માટે ચિકિત્સાશાસ્ત્ર શિખવું જેમ અગત્યનું છે,
 તેમ સ્ત્રીઓને માટે પણ વૈદક અથવા ચિકિત્સાવિદ્યા શિખવી
 ઘણીજ અગત્યની છે. કારણ કે, પહેલું,—પરમ દયાળુ પર-
 મેશ્વરે તેમને જન્મમાતા બનાવી પેદા કરી છે, અને સુતાન
 સંતતિનું પાત્રણ પોષણનું જોખમ તેમનાજ હાથમાં સોંપ્યું
 છે; માટે તેઓ જો ચિકિત્સા વિદ્યા યોગી ઘણી ન શિખે
 અને તે સંબંધી વિગતો ન જાણે તો તેમના બાળ
 બચ્ચાને પગલે પગલે દુઃખ દુર્દશાના ભોગ થઈ જીવવું
 બહુ અઘરું છે. બીજું,—આ સંસારમાં સ્ત્રીઓ આખો

મનમારે પુરુષની જોડે રહેનારી છે, માટે તેઓ કેવળ સાધારણ રોગનું ઔષધ ન જાણવાને લીધે ઘણી વખતે ઘણાં લોકોને અકાળે જીવ ખોવા પડે છે ત્રીજું,—તેઓ તેમના પોત પોતાના દુખ દરદની વાત એવી તો ગુપ્ત રીતે છુપાવી રાખે છે કે તે બીજાને જાણવું તો દુરની વાત છે, પોતાના આત્મીય પણ તે જાણી શકતો નથી, માટે બહારિઓ જે પોતાના રોગ ભોગના ઔષધ પોતે જાણી શકે તો મસાગની દુખ દુર્દશા વધારે ઓછી થઈ જશે, એમાં કાંઈ શક નથી એથી,—સ્ત્રી જાતીના શરીર ઉપર મનુષ્ય જાતીના શારીરિક સુખ અને માનસિક શાંતિ સંપૂર્ણ રીતે આધાર રાખતા દેખાય છે આ સમજના કારણથી સ્ત્રીની કેળવણીમાં ચિંતિત્વારિધા દાખલ કરવી એ ઘણીજ જરૂરની છે તે હું ધારૂં છું કે દેશના વિચારસીલ સ્ત્રી પુરુષોને નિશ્ચય રીતે સમજાવી આપવું પડશે નહીં

સ્ત્રીઓ ઇન્દ્રિય સમઘી ક્રોધ પણ તરેહના રોગની ચિકિત્સા કરવામાં વધારે શરમાય છે. આ કારણથી સ્ત્રીજાતિના બહુ તરેહના રોગની વાત ચિકિત્સાશાસ્ત્રમાં પણ લખાઈ નથી તેમની ઇન્દ્રિય સમઘી રોગની વિગતો એટલી જાની આવી તરેહની છાનીજ સ્ત્રીજાતિનું સર્વ નાશ કર્યું અને એજ “છાની” આપણા દેશના પુરુષોને હમેશા દુર્બલ, આગમુ, દરિદ્ર અને દુખી કરી જડ બનાવી ગઈ છે ચિંતિત્વા શાસ્ત્ર અસ્ત્રીના આત્મિક શરમનો આધાર નથી ઇન્દ્રિય સમઘી વિષય જાણવા અને બીજાને શીખવાડના એધિમગ્ના યોગ્ય વાત નથી જેથી વખતો વખત એરી પ્રવાહ નીચી મમારને અનત દુખ દુર્દશામાં હુમાલતા દેખાય છે, તે વગી મી રીતે હું કહી શકું છું કે સ્ત્રી દુખી રહેવાય ને

ઓશ્વર્યમય નિયમવંડે મનુષ્ય જાતિનો જન્મ થઈ રહ્યો છે, તે પવિત્ર નિયમ જાણવો એ લજ્જાનો વિષય, અસ્લીલતાની વાત મોઢે ન કહેવાય ! જુઓ આ કેવી ઘેલાઈ ! આ સઘળી ઘેલાઈની વાતો આવા સુધરેલા વખતમાં મનુષ્યના મુખમાં શોભતી નથી. માટે વિનયપૂર્વક આર કહેવું એમ છે, કે આ સઘળી અગત્યની વિગતો, જે આ ચોપડીમાં છે, તે કોઈએ લજ્જા અથવા અસ્લીલતાનો વિષય સમજી જાણવાની સુગમતા પામ્યા છતાં પણ જાણ્યા વગર રહેશે નહીં.

આખા દેશની દુઃખિની અખળા સ્ત્રીઓ મુખ ઉઘાડી કહી ન શકવાને લીધે છાનીમાની હજારો તરેહના બચકર રોગ ભોગવંતી ભોગવતી દરરોજ ક્ષય પામતી જાય છે, રોગીષ્ટ અને દુર્બળ બધા જાણી રહી છે, મારે દેશમાં અર્ધ, મરેલા, રોગી, દુર્બળ, અશક્ત, આજસુ અને દુઃખ દુર્દશાપુર્ણ ભોકો પેદા થઈ રહ્યા છે. હવે આવી અવસ્થામાં કોઈએ નિઃશંક અને નિરધમી થઈ રહેવા જોઈએ નહીં. આશામ દેશમાં જે સ્ત્રી કાપડ વણી શક્તિ નથી અથવા જાણતી નથી, તેને કોઈ પુરુષ પરણવા માગતો નથી અથવા પરણતા પણ નથી; તેમજ આખા હિન્દુસ્તાનમાં જે બાવડી ચિકિત્સા વિદ્યા જાણતી નથી, તેને કોઈ પુરુષે પરણવું જોઈએ નહીં. ક્યારે આવો દિવસ આવશે, ક્યારે માણસો સમજી શકશે કે, સ્ત્રી જાતિને મારે ચિકિત્સા વિદ્યા શીખવી ઘણી અગત્યની છે; ક્યારે ભોકો સમજશે, મનને જેમ ઉજાગ અને દૃઢ કરવાની જરૂર છે, તેમજ શરીરને પણ જાળવી રાખવું અને રૂઝપુઝ કરવું જોઈએ. આત્મ-હત્યા કરવી એ જેમ મોટું પાપ છે તેમ શરીરને રોગીષ્ટ કરવામાં પણ મોટું પાપ છે. કારણ કે શારીરિક સુખ વગર મનને શાંતિ

નથી; તેમજ મનની શાંતિ વગર ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ કોઈ પણ રીતે મળી શકતા નથી; શાસ્ત્ર કહે છે. આ શાસ્ત્રવાચ્ય ઉપર સઘળાને વિશ્વાસ હોવો જોઈએ નહીં તો હાલના દુઃખદુર્દશા ઉપરથી સમજી લેવું કે બિવિધમાં કેવાં તીવ્ર ઝેહેરી પરિણામ ણ બોગવવાં પડશે. આ દેશની સ્ત્રીઓને માટે ચિકિત્સા વિદ્યા અને તેમના દેહતત્વ, તથા બાહ્ય બચ્ચાંઓનું પાલણુ પોષણ કરવાનો નિમમ શિખવાની ઉપયોગી કોઈ પણ તરેહની ચોપડી નહોતી માટે આ નાની ચોપડી લખવામાં આવી છે. સરળ ભાષા અને ટુંકી વાતથી અસ્પષ્ટમયમાં સ્ત્રીઓને ચિકિત્સાશાસ્ત્ર સમજાવી આપવું અને તેમના ઉપર આ દુનીઆનું કેટલું જોખમ છે, તથા તેમના દોષથી સંસારને કેટલી હરકતો પહોંચી રહી છે તે સમંધી સાધારણ જ્ઞાન ઉત્પન્ન કરી આપવું એજ મારો મુખ્ય અભિપ્રાય છે.

પહેલી રજુ અથવા રજસ્વળાના વખતથી બીજી રજુ અથવા રજસ્વળાના વખત સુધી સ્ત્રી જાતિના શરીરને કેટલી લાગણી સેધ સાચવી રાખવાની જરૂર છે, સંતાન ઉત્પન્ન કરવાની બાબતમાં કેમ કરવું જોઈએ, ગર્ભ અવસ્થામાં કોઈ તરેહનો રોગ થાય તો તે મટાડવા સાર કેવી વ્યવસ્થા કરવી, અને સ્ત્રીના શરીર સમગ્ર આવી આવી ધણી તરેહનાં તત્વોના આ પુસ્તકમાં સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે, તે સાથે બાહ્ય બચ્ચાંઓનું પાલણુપોષણ અને તેમના રોગ બોગ મટાડવાની વ્યવસ્થા તથા સ્ત્રી અને પુરૂષ જાતના શરીરના સાધારણ દુઃખ દરદની દવા વીગેરેની વાત પણ ધણી ટુંકામાં સરળભાષાથી જણાવવામાં આવી છે. બાકી જેનો હવે વિશેષ કંઈ કહેવાનું નથી, તમો આ પુસ્તક વાંચી મનુષ્યત્વ મેળવી અથવા મનુષ્યધર્મ પાળી આ અમૃત્ય જીંદગીનો સદુપયોગ કરો.

It is now necessary to approach a subject whose importance forbids silence, but whose nature is such as almost to forbid utterance in a popular work like the present. Yet how is the lesson to be learned, if no one teaches it? It is scarcely necessary or right here to say much about the dangers of a *sexually impure life*. Only this should be remembered, that across the life of the man who yields once to temptation, lies the shadow of a possible fate to himself, and, if he marries, to those most dear to him, amongst the most horrible on earth; that no precaution, that no supposed character on the part of his partner in guilt, is any guarantee of escape from a disease which, once induced, is probably ineradicable from the system. Also, that apparent escape from evil consequences is by no means always a real escape.—GEORGE BLACK, M. B.

નારીદેહ-તત્વ.

પહેલો અધ્યાય.

સાગ્ન.

સાવચેત રહી કુદરની નિયમ પાળવાથી મનુષ્યને દોષ નરેહનો રોગ થવો અસંભવિત છે, અને અકાળ મૃત્યુનો મિત્રકુલ થઈ શકતુજ નથી. નાના છોડ અથવા વેલાને આગ્રુ બાગ્રુ ઘેરી રાખવાથી જેમ રોજ રોજ વધી પૂર્ણ અવસ્થાને પામે છે, તેમજ નિયમ પૂર્વક યત્ન લેઈ સોચવી રાખવાથી મનુષ્ય શરીર પણ હમેશ વધશે, દૃઢ થશે અને પૂર્ણતાને પામશે, એજ સ્વભાવિક નિયમ છે. શરીરની અંદર અને બહાર કેટલાક કુદગ્રતી ફેરફાર રોજ રોજ થયાજ કરશે તે સાથે સ્ત્રી જાતીની કેટલીક વૃત્તિઓ ફરતી જશે પુરુષ પણ તેમજ શરીરની અંદર અને બહારના ફેરફારથી પુર્ણ અવસ્થા પામવાના નિયમોને આધિન છે. જીવાનીજ

ઉપર બનાવેલા દેરફાર અથવા પરિવર્તન સમુદ્ધની સીમા છે. માટે એજ વખતે સ્ત્રી અને પુરુષ ઉભયની કેટલીક વૃત્તિઓ પુરુષતાને પ્રાપ્તી ખીલી જાય છે. સંપૂર્ણ રીતે ખીલી જી વૃત્તિઓનો ઉપયોગ ધણી જરૂરીઆતનો છે; અને ઉપયોગ ન કરવાથી તરેહ તરેહની ખીણ થાય છે. જુવાનીમાં સંપૂર્ણ રીતે ખીલી જી વૃત્તિઓનો સારો ઉપયોગ લગ્ન સીવાય ખીણ કાંઈ રીતે થઈ શકે નથી. માટે જુવાનીમાંજ સ્ત્રી પુરુષના લગ્ન કરવાની વખત પરમેશ્વરે નીખી છે. એજ વખતે સંવર્ગના લગ્ન થવા જોઈએ.

મનુષ્ય જાતિને માટે લગ્ન એક મહાન વ્યાપાર છે. લગ્નથી અનિશ્ચિત જીવન નિશ્ચિત થયું—એકલા હતા હવે બે જણ થયા, એકના સુખ દુઃખની સાથે બેના સુખ દુઃખ જોડાયાં. શરીર અને મન ઉભયજ પરસ્પર એક બીજાના ઉપર વિશેષ રૂપે જરોંસો રુખવા લાગ્યા. લગ્નથી માનસિક પરિવર્તન અથવા જે જે દેરફાર થાય છે, તે વાત આ રૂપે કહેવાનો મારો ઉદ્દેશ નથી. કારણ કે પહેલાં શરીર સુખથી લક્ષીકત જાણવાની જરૂરીઆત છે. માટે દેહના શરીર અને હૃદય સજાથી જાગજ આપણે કહીશું. કેવલ આરીરિક નીતી સજાથી ઉપદેશ કરવો તે આ પુસ્તકનો ઉદ્દેશ છે. માનસિક નીતિ સજાથી ઉપદેશ આપવો, તે આ પુસ્તકનો ઉદ્દેશ નથી. આ વાત સંવર્ગને માદ સખથી જોઈએ. અને વૃત્તિઓની જાગજમાં કાંઈ વાત ન કહી શકજ શરીર હૃદયની વૃત્તિને વિશે કહેવામાં આવશે, તેથી દ્રોષજો મનમાં એમ ધારવું નહી કે, માનસીક વિનિનિની જાગજમાં જો સંપૂર્ણ અર્થ અથવા વિશેષી હીએ.

જેમને મનોવૃત્તિઓની બાબતમાં વિશેષ કંઈ જાણવું હોય તો તેમણે મારી લખેલી “આલ જગતની જોડે મનુષ્યની મનોવૃત્તિઓના મુખ્ય વિચાર” નામની ચોપડી વાંચવી જોઈએ. માટે શરીરથી કહેવામાં આવે છે કે મનોવૃત્તિઓનો વિષય છોડી આ ચોપડીમાં દેવ શરીર દ્વિતીય વૃત્તિની બાબતોજ વિશેષ રીતે વિચાર કરવામાં આવશે.

મિનન મિનન દેશમાં મિનન મિનન ઉમરે સ્ત્રી પુરુષના વિગદ લગ્ન થાય છે. ક્યા દેશમાં કેટલી ઉમરે લગ્ન થવું જોઈએ તે નિશ્ચય રૂપે કહેવું તે કંઈ સદજ વાત નથી; તો આ રથજે પ્રકૃત મારે કહેવાનું એમ છે કે ન્યાત જ તના નિયમ પ્રમાણે, જે તંદુરસ્ત અને શરીર નીરોગી હોય તો સ્ત્રીઓના લગ્ન રજસ્વાળા પહેલાંજ થવું જોઈએ. પરંતુ રજસ્વાળા થતા પહેલાં પુરુષનો સહવાસ કરવો સ્ત્રી અને બાળ બચ્ચાઓને માટે બહુ હરકતકારક મહા પાપ છે. સ્ત્રીની ઉમર કરતાં પુરુષની ઉમર કમતરીમાં કમતરી હ અથવા ૧૦ વરસની મોટી થવી જોઈએ. શરીરમાં જે કોઈ તરેહના અશક્ત રોગ હોય તો કોઈ સ્ત્રી અથવા પુરુષે પરણવું જોઈએ નહિ. સ્ત્રી જે રોગ વાળી હોય તો તે રોગ તેના પતિ અને બાળ બચ્ચાઓને લાગુ પડ્યા વગર રહેશેજ નહિ. તેમજ જે કદાચ પુરુષ રોગીજ હોય તો તેના તે રોગથી તેની પત્નિ અને તેના બાળ બચ્ચાઓને બોગવી દાણે હવાજ થવું પડશે. માટે કોઈ પણ તરેહના રોગના બોગથયેલી છોકરા છોકરીને પરણાવવા મા. અને જાપને માટે નર હત્યા જેવું મહા પાપ છે. મનુ પણ આપણા ધર્મશાસ્ત્રમાં આવુંજ લખી ગયો છે.*

અર્થે રીતે જ્યારે બાળ બચ્ચાંઓની હૃદયગીતાં મુખ
 દુઃખ માતા પિતાની તંદુરસ્તીના ફેરફાર ઉપર પ્રત્યક્ષ રૂપે
 આધાર રાખતા દેખાય છે ત્યારે જાણી જોઈ કયા વિચારથી
 બાળકો! તમે રોગીષ્ટ છોકરા છોકરીઓને પરણ્યાની સંસાર
 માં રોગ ભોગ અને દુઃખ દુર્દશા વધારી રહ્યા છો? તે
 અમે સમજી શકતા નથી. નિરપરાધી સિંધુ સંતાનોને ઉત્પન્ન
 કરી દુર્બળ રોગીષ્ટ બનાવી આપો. જનમારો દુઃખ દુર્દશા
 ભોગથી દાદે હવાલ કરવું જો મહા પાપ તરીકે ન ગણાય
 ને! વળી બીજી શું પાપ તરીકે ગણાશે? તે અમે, જાણતા
 નથી. તે ગમે તેમ હોય પણ આ સધળા કારણથીજ તંદુર-
 સ્ત, બગીષ્ટ અને સારા કુળનાં છોકરા છોકરી જોઈ વિશેષ
 વિચાર પૂર્વક પરણાવી આપવાં એ માતા પિતાની મુખ્ય
 ફરજ છે. પરંતુ તે ફરજ આપણા દેશના કેટલા માતા
 પિતા પાળે છે? કાંઈ નથી. અથવા તો બહાજ યોડા.
 અધળાઓ તુચ્છ સ્વાર્થને વશ થઈ દીગણાં દીમણી જેવા
 તેમના છોકરા છોકરીઓને અકાળે પરણાવી હજારો તરેહના
 રોગ ભોગ, અન્યાય અનીતિ, દુઃખ દુર્દશા અને અપમાન
 અશ્રાંતિ વધારી રહ્યા છે. હે શુભચાતી માતા પિતાઓ, જરા
 દત્તો વિચારો! આ સાર તમોને પરલોકમાં કેવા અનંત
 નરકની સજા ભોગવવી પડશે, તે વિશે એક વખત તો
 મનમાં વિચારો. આ જુઓ તમારા ઘરમાં તથા આજુ
 બાજુના સગા સમઘીના ઘરમાં કેટલી અનીતી, કેવું અધર્મ
 વિકર્મ થઈ રહ્યાં છે. કેટલા રોગ ભોગના કલેસથી તળપી
 રહ્યા છે. કેટલી છોકરીઓ બ્રહ્મલે વિધવા થઈ મહા પાપમાં
 ફસી રહી છે! કેટલા નાના મોટા છોકરાઓ માતા પિતા
 સગા સમઘીને રાખી સમયાન યાત્રા કરી રહ્યા છે! જુઓ

તમારા લોકોના તદ્દન અસ્વભાવિક અને અનિયમીત લગ્નથી
નાત જાત અને સગા વહાલામાં કેવા અનર્થ અને ધિકાર-
વા લાયક નવા નવા બનાવ દરરોજ બની રહ્યા છે. આ
બધું જોઈ જાતે ઘણી તરેહની દુઃખ દુર્દશા યોગથી અને
જીવંત જીવી રીતે અપમાનને પાત્ર થઈ બહુ હાથ હાથ
પશ્ચાતાપ કરી કેમ તમેને હજી સમજાણ પડતું નથી? કેમ ત
મેને સરમ આવતી નથી? કેમ તમે આવા કળેડા વિવાદ
અને અનિયમીત લગ્ન ધિકારી ત્યાગ કરતા નથી? યોગક
સ્વાર્થને માટે કેમ વંશપરપગ અનંત દુઃખ દુર્દશામાં
હુબીજમતને હમાવી રહ્યા છો? ખરેખર, કોઈ એક મહા
પુરુષે કહ્યું છે, કે જ્યાં સ્વાર્થ છે ત્યાં ધર્મ નથી, નીતિ
નથી, પરમેશ્વરનો ભય નથી, મનુષ્યત્વ વગેરે કંઈ નથી,
સદા દુરાચરણ શક્તિ વ્યાપક રહે છે.

વડાવાળાં સો મેન

વીજો અધ્યાય.

લગ્ન સંબંધી કેટલાક વૈજ્ઞાનીક નીયમ.

સ્ત્રી અને પુરુષ પરસ્પરના મિલનને માટે પ્રકૃતિએ કેવા સુંદર નિયમ રચીને રાખ્યા છે, તે વિશે વિચાર કરવાથી આપણને અન્યથા પામવું પડે છે. કેાઇ અમુક સ્ત્રીની જોડે કેાઇ અમુક પુરુષ આખો જન્મારો મળીને રહેશે તોજ પુત્ર ઉત્પન્ન થવાનો છે, એમ કંઇ પ્રકૃતિએ કેાઇને બોલી દીધું નથી. જે કેાઇ જુવક જે કેાઇ જુવતીની જોડે જે વખતે સહવાસ કરશે તેમાંથીજ સંતાન સંતતિ ઉત્પન્ન થવાની સંભાવના છે; માટે જેમને જેમ ગમતું હોય, અથવા જેમ કાવતું હોય તેમજ સહવાસ કરવાની પ્રકૃતિની મનાઇ નથી. હાલ આ ઉપરથી સધળાને એમજ માલમ પડતું હશે, પરંતુ આ વિશે થોડા ઉંડા ઉતરી જ્યારે આપણે વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે જોવામાં આવે છે કે આ જુમડગની લગભગ સમસ્ત નર નારીઓ જે સધળી કદી રીવાજોને અનુસરી અતિશય જુવા વખતથી ચાલતી આવે છે, અને વળી તેમાંથી જે સધળા કદી રીવાજોને વિશેષ તંદુરસ્તી અને શયદાકારક તરીકે સમજી ને પ્રમાણે વર્તેલા આવે છે તે સધળીજ સાક્ષાત અથવા અસાક્ષાત રૂપે પ્રકૃતિના સુકરર કરેલા નીયમ છે; માટે તે સંસારને મંગલકારક છે, એમ સમજવું જોઇએ આખી દુનીયાના સધળા દેગ્ર અને સધળા સપ્રદાયમાં વિવાહ

લગ્નના ૩૬ રીવાજો જુના વખતથી ચાલુ છે. બુદ્ધિવિચાર દિન મુધાગ વિન્નતિને આધીન જાગવી પણ પછીઓના રીત રીવાજ વિશે વિચાર કરવાથી આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે, લગભગ મરગી તરેહના પણ પછીઓના સ્ત્રી પુરુષ પરસ્પર દૃઢ નિયમથી પોતાના મુજબન ચલાવી રહ્યાં છે. તે કોઈ કોઈ સ્થળે સ્ત્રી પુરુષના આવા સ્વર્ગીય મિલન-વ્યાપારમાં જે વ્યભીચાર જોવામાં આવે છે તેનું ધણું ખર્ચ કારણ દુર્ભાગતા, પરતંત્રતા અને અભાવ વગેરે છે પરંતુ પ્રાણી માત્રજ અભાવિક રીતે અભિન્ન-દંપતિ-પ્રેમ ધર્યાનારા છે, તેનો ધણી બાજતમાં આપણને પુનઃ જોઈ મળે છે. વિજન ચારણવામી સૌંદ, વાધ, વાદ્ય વગેરે જાતુઓ અને સારસ, કમ્પુતર, મધુર વગેરે સ્વતંત્ર સ્વભાવના વિદગ્ધો આવે સ્વર્ગીય મુખના સ્વાદનો વિશેષ રૂપે અનુભવ કરી પોતાના દિવસ કાઢી રહ્યાં છે.

આજ કાલના કમ કીત સભ્ય મમાજમાંના સ્ત્રી પુરુષો પરસ્પર વિવાહ બંધનથી જાણી રહેવાને દિવસે દિવસે દુઃખ રૂપ મમજ સ્વેચ્છાચારી થઈ મન મમજ કરવા સાર બહુ તરેહથી તરફડીઆ મારી રહ્યા છે; અને વિવાહ લગ્નને ફક્ત ઔદિક સ્થાન ભોગનું એક માત્ર કારણ તરીકે બણી ફક્ત તત્પ્રયોજનિય વિશે જોઈ એક બીજાને પરણે છે. પરંતુ આ સંધણ પ્રકૃતિનો વાંચીત અથવા મુકરર કરેલો નિયમ નથી. શા માટે નથી? તે નિમ્ને અમે પરંપરા કહીશું.

૧ — મુખ્ય ઉત્પન્ન કરેલો દંપતિ મિલનનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય છે સમારિક અને ધન્દિય મુખ્યભોગ વિશે તદાનુમંગીક અથવા તે મુખ્ય ઉદ્દેશ્યને લગતી છે. પરમ દયાળુ પરમેશ્વરે આવોજ નિયમ કરી રાખ્યો છે. સ્ત્રી જાતિ

અતિશય દુર્બળ અને નાબુક હોય છે. પોતાનું પાળનપોષણ કરવાને ઉપયોગી અન્ન વસ્ત્ર મેળવવાની બાબતમાં તથા ગર્ભાવસ્થામાં અને બાળ બચ્ચાઓનું પાલન પોષણ કરવાની બાબતમાં તેઓ પુરુષની મદદથી જેવી વગર હરકતે બેપરવાઈથી રહે છે તેવી પુરુષ વગર નિસત્રય અવસ્થામાં રહેવાની કંઈ સંભાવના નથી. જે કદાચ પુરુષથી સ્વતંત્ર થઈ સ્વેચ્છા પ્રમાણે જેની તેની જોડે સહવાસ કરવાનાં રીવાજો બાબતે હોત તો કયા પુરુષદ્વારા કયારે ગર્ભનું સંચાર થયું તે ચોક્કસ રીતે નીર્ણય કરવું બહુ કઠણ થઈ પડત આ સીવાય સાધારણનો માત્ર સમજી તેવા સ્ત્રી પુત્ર ઉપર બહુ ભોક્ષાના પ્યાર અને લાગણી આવી શકતી નથી માટે એકજ પુરુષના સહવાસમાં રહેવું સ્ત્રી જાતીને માટે બહુ સારો અને કલ્યાણ કારક નિયમ છે.

૨.—નિઃસ્વાર્થ અને સ્વર્ગીક પ્યારનો સંબંધ સ્વાભાવિક રીતે જુવાનની જોડે જુવાનનો અને ધરડાની જોડે ધરડાનોજ થતો દેખાય છે. અને વળી જુવાન સદૃશ ઉમરના સ્ત્રી પુરુષના સંયોગથી જેવા બળીષ્ઠ અને તાંદુરસ્ત બચ્ચા ઉત્પન્ન થાય છે, તેવા જુવાન ધરડા અસદૃશ ઉમરના સ્ત્રી પુરુષના સંયોગથી કોઈ પણ રીતે થઈ શકતાં નથી. એટલાજ સાર કોઈ એક સ્ત્રીની સાથે કોઈ એક પુરુષે આખો જન્મારો હળીમગીને રહેવું એજ કુસ્તી નિયમ છે.

૩.—પોતાની મરજી મુજબ સહવાસમાં સુખ ઉપભોગ કરવાની વસ્તુની અભિનવિનતા અનુસારે ઇન્દ્રિય સેવવાની ઇચ્છા પણ અસ્વભાવીક રૂપે વધતી જાય છે. પરંતુ કોઈ અમુક નરનારી પરસ્પર ઇચ્છા સંબંધથી દૃઢ રૂપે આખો જન્મારો બંધાયેલા રહે તો ઉપભોગના ઉપકરણની પણ

વિચિત્રતા અને નાશના અભાવથી ધ્વનિ સેવવાની ધ્વનિ અસ્વભાવિક રૂપે વધી જઈ કોઈ દહાડો કોઈ પણ તરેહની દરકત કરી શકતી નથી, કારણ કે નીત્ય નવીનતાજ, ભોગ વિવાશની ધ્વનિ વધારી સર્વ નાશ કરનાર મુખ્ય કારણ છે. તે એકજ સ્ત્રી પુરૂષના સહવાસથી કોઈ દહાડો થઈ શકતું નથી માટે વિવાહપદ્ધતિ અથવા લગ્નનો આતુ રી વાજ કુદરતી નીયમને તદ્દન અનુમોદિત છે.

૪.—બહુ દીર્ઘ કાળથી વિધ વિધ પ્રકારના અનુભવથી જોવામા આવ્યું છે, કે વગર પરણેના સ્ત્રી પુરૂષો કરતા પરણેના સ્ત્રી પુરૂષોની જીવન વધારે સુખ સાતી રાગી હોય છે માટે તેઓ બહુ લામા વખત સુધી જીવતા રહે છે માટે પરણ્યાવાનો રીતજ પરમેશ્વરનો સુકરર કરેલો નિયમ દેહેવાય છે

૫ —મનુષ્ય ચિત્ત તદ્દન દુર્મન અને ચચન છે, નીત્ય શીયા અને દેગવાણીથી વખતે બગાડાન થયા છતાં પણ મનની દહા મન પરીવર્તનથી જ જાણ છે જગત પ્રતો-ભનપુર્ણ રીપુઓ નીત્ય તૃણાતુર નર નારીઓને મોઢ મનથી મુગ્ધ કરી નાવેના બળદીયાની પેડે આમ તેમ દોડાયા કરે છે વગી તેમજ આ સસારમા અમખન પ્રકારના ઉપભોગના ઉપદ્રવ મમસ્ત મનુષ્ય કુળ દ્વંશ કરના માત્ર વિનિધ રૂપે લાગ જોધી રહ્યા છે તૃણાતુર તાપિત ક્રમાત દેહે સુસીન જગ છાટા રીપુઓની અનર્થ દર કનોથી અને ચોગદ્ધથી મનુષ્ય કુળને દ્વંશકારક પ્રતો બન રૂપી રાક્ષસના હાથથી રક્ષા કરવાની જો કંઈ મામાન્ય ઉપાય ઉપકરણ રહ્યું હોય, તો તે સ્ત્રી પુરૂષના લગ્ન સબંધી મિલનજ છે. એટલાજ સાર પર-

જેના સ્ત્રી પુત્રો એકદર રીતે વગર પરણેલા સ્ત્રી પુત્રો કરતા વધારે સુખી અને લાભ આપુચ્છનારા હોય છે. આપણા આર્ય શાસ્ત્રધરા બરિષ્ઠ પ્રજાના કુતશ્ચ અને સુખ શાલીને માટે આ આગમનો કેવો સુમદ્યમન દરી ગયા છે! શુદ્ધ પ્રમારથી વિવાદ પદ્ધતિ અથવા લગ્ન સંમતી નીચમ તાજ અને ધર્મની નેડે મો સુદ અને સુદદ ધાથી બાધી ગયા છે! તેમના મધુર તરતપુત્ર ઉપદેશ—‘પુત્રને માટે ધનિનો પ્રયોજન, પુત્રામના નગરથી ઉદ્ધારને માટે પુત્રનો પ્રયોજન,’ પ્રત્યેક લોક મતનને વિવાદ ગયામા ધર્મ અને બરિષ્ઠપુરિ પ્રેરણા કરે છે. વિવાદ પ્રતીત નગરીઓ દીર્ઘપુત્ર ગી થાય છે તરેલ તરેલના આપત્તી રિપતિના હામથી મુગ મધુ મ તાતિમા દીચમ દારે છે વગેરે શુદ્ધ શુદ્ધ પ્રમારના સુરિધાન અને તદુ- સ્ત્રીના હેતુથી વિવાદ લગ્નની પદ્ધતિ ધર્મ નીર્મિત તરીકે ગાનમ પડે છે અને એટલાજ સાર લોક મુસનમાન સ્ત્રીની રજેરે મનના ધર્મગાનમો અને મનના દેશના ન્યન જન તથા મમાજ સપ્રદાયોમા વિવાદ વગ્નનો રીતગત આદર્શો પ્યારો, આનંદિન અને મુગ બરે પ્રચલિત છે.

૧—વિશેષ મોરોમ પુરિ વિવાદ કુસાથી રપદ રો પ્રતિત થઈ જમે કે આ. ૧૫ ઉપભોગને ઉપભોગ ને-ટની જાલ વસ્તુઓની નેડે આપણા દેક અને મનો દત્તો મોનો રિનો. અનિન મનધ છે અન, જગ, વામ, આપણા લોકોમા દમેશા જરને મત છે તેમના દાર નુષ્ઠ થી આપણી તદુ રીમા દમેશા રેગ્ગા થાય છે તેમજ તર નાનો મદવાસ, પ્રેમનાપ, એક નામે રુચ તેમના વોરે કારણથી પગપગા દેકથી નીકળવા ગમ, પ મેથ ગમ

અને બાકી કિબચના શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. અભ્યામ સ્વભાવનો કનિષ્ઠ ભાષ છે. માટે અભ્યાસથી અનેક અનિષ્ટકારી અજ, જળ, વાયુ ધીમે ધીમે એવાં તો સહન થઈ જાય છે કે તેમની હરકત કરનારી અસર નિવૃત્તિ જણાતી જ નથી. મિત્ર બિન્ન નર નારીના સ્વભાવ અલિપ્ત બિન્ન બિન્ન પ્રકારના હોય છે. દપતી યુગવના દેહમાંથી નીકળેલા ઝમ, શ્વાસ, બાકી વગેરે સર્વે હરકત વગરનો નથી. પરંતુ પુર્વેજ કહેવામાં આવ્યું છે કે અભ્યામ અને સમાગમથી વીશેષ હરકતકારક અસર પણ કશું નુકસાન કરી શકતી નથી, એટલાજ માત્ર વિવાદ લગ્નની પદ્ધતી અને પતી પતિ પરમ્પરના સહવાસમાં આખી ઇંદગી રહેવું વિશેષ મગગ કારક છે.

૭.—ઝીઝો એકાધિક વધારે પુરુષની જોડે પરણવાનો રીવાજ એકદમ મર્ સ્થળે અને મધ્યમી નાતમાં ચાલુ હતો નહી, અથવા એટલા તો યોગ્ય લોકોમાં આ ગણતરી રીવાજ ચાલુ હતો કે આ પૃથ્વીમાં આ રીવાજ એકદમ હતો જ નથી એમ કહીએ તો આવે કોઈ એક સ્ત્રીને એકદમ એકાધિક વધારે પુરુષનો સહવાસ કરે તો કયા પુરુષદામએ ક્યારે કયો સતાન ઉત્પન્ન થયો અને દોની મદદથી કયા મતાનનુ પાવન પોપણુ અને શીક્ષા કેળવણી થશે તેનું નિશ્ચય ઉપે કંઈ બદોનસ્ત થવો બહુ કમળ છે આ ગીનાય વગી કોઈ એક સ્ત્રી જે મર્ આધારણતી સપત્ની તરીકે થઈ પડે તો દાંપત્ય પ્રેમ અને દાષિત્યબોધ તેજા વધારે અને મુદ્દતથઈ શકતા નથી કે જેટલા એક સ્ત્રી પુરુષમાં થતા દેખાય છે. બહુ પતિના મદવાસથી ધ્વજારિક

ઇન્દ્રિય સેવાની સીમા જરૂરીઆત રૂપે ખચીત ઉદ્ધાન કરવું પડે છે, તે માટે પુરુષના ગેર વાજબી ઇન્દ્રિય સેવાની પેડે નારીદેહ તેટલા દુર્બળ ન ચતાં છતાં પણ અતિશય સહવાસ દોષથી અને વિવિધ રસના સંસ્પર્શથી તરેહ તરેહના સંગમ વ્યેધિના ભોગ થઇ પડે છે. આટલુંજ નહીં પણ આ સીમાય સંતાન ઉત્પન્ન કરનારી સ્વર્ગીય શક્તી લાભ કરવાને માટે પરમ દયાળુ પરમેશ્વરે જે જનનેન્દ્રિય અને તેના યોગ્ય ઉપયોગની સત્તા આપી છે તે બહુ પતિના સહવાસથી ઇન્દ્રિય સેવાની સીમા ઉદ્ધાન કરવાને લીધે જનનેન્દ્રિય વિકૃત થઇ જાય છે. અને સંતાન ઉત્પન્ન કરવાની વિચીત્ર શક્તી તે રક્ષાસી સ્ત્રીની પાસેથી એકદમ જન્માસને લીધે ભોપ થઇ જાય છે. વેસ્થાઓ આ બાબતનો એક પ્રત્યક્ષ દૃષ્ટાંત છે.* સારે આ ઉપરથી પ્રસન્ન રૂપે જણાઇ આવે છે કે સ્ત્રી ભોક્ષને માટે એક કરતાં વધારે પુરુષોની જોડે સહવાસ કરવો નૈતિક અને વૈજ્ઞાનીક મહા પાપ છે.

૮.—કામરિપુ ચરિતાયે કરવાનો ઉદ્ધમ અને ઇચ્છાની સુચનાથી જનનેન્દ્રિય ઉત્તેજીત અને વીરેઉત્પન્ન ચતાં જાય છે.

* આ બાબતમાં ડાક્ટર અગ્રહન કહે છે કે—હું બહુ લાંબા વખત સુધી જે સઘળી મરેલી સ્ત્રીઓના દેહ કાપી વિશેષ રૂપે પરીક્ષા કરી જોઇએ તેમાંથી કુવટા અથવા વેશાઓના દેહનાં અદર હમેશજ જસાયુ એટલે ગર્ભસ્થાન માં મુત્રમય અર્જુન એટલે Fibroid of the uterus અને ડિબલ્સહી નજન મોડું બધું જોઇએ. તેજે ગર્ભિણીઓનાં પેપા ચરાનો બહુ વિષ કારણોમાંથી આ જે મુખ્ય કારણો તરીકે નીર્ણય કર્યું છે.—Forensic Medicine and Medical Police, p. 178, by H. A. Husband.

આનો પ્રત્યક્ષ પાત્ર છે, કે પરસ્પરીની જોડે સહવાસ કરવાનો લાગ
રોધવામાં તન મન ધનથી જોડાઈને તેટલા ઉદ્યમ કરવાની જરૂર
રીઆત છે. પરસ્પરીના સંબોગથી કદાચ મનની આકાંક્ષા, તૃપ્તિ
થતી નથી, પરંતુ ઉત્તેજી વધતી જાય છે. સમય, સ્થાન અને
સહમિતનના ફેરફારથી તેમાં નવીનતા લાગે છે, અને તે હમેશા
અપૂર્વ વસ્તુ તરીકે માલમ પડે છે. આ સધળા કાર્ય
કારણોથી પરસ્પરીની જોડે સહવાસ કરવામાં શરીર યંત્ર વધારે
કાર્ય કરે છે અને કામ ઇન્દ્રિયો અતિશય ઉત્તેજિત થાય છે, તેથી
અધિક વીર્ય ઉત્પન્ન થાય છે. સહવાસમાં શિથિ વિર્યપાત
અને વધારે ક્ષય થાય છે. કામેન્દ્રિય અતિશય ક્ષાંતિ અને
દેહ વધારે દુર્બળ થઈ પડે છે. આ નિયમ અને આતું
પરિણામ સ્ત્રી પુરુષ ઉભયને માટે સરખાજ છે. માટે આ
સધળું કુદરતી નિયમથી તદ્દન વિરોધ કાર્ય છે. એટલાજ
સાર તેથી બહુ તરેહના રોગ, ભોગ, દુઃખ, દુર્દશા અને
હરકતો થાય છે. સ્વપત્ની અથવા સ્વપતિના સહવાસમાં આ
સધળું કાર્ય સ્વભાવિક રૂપે કુદરતી નિયમ પ્રમાણે થાય
છે; માટેજ વિવાહ લગ્ન સર્વત્ર અને સધળા લોકોમાં
આટલી શ્રદ્ધા ભક્તિથી સ્વીકારી લેવામાં આવ્યા છે.

૯.—સ્ત્રી પુરુષ પરસ્પર આખો જન્મારો હળીમળી
રહેવો અને સંસારધર્મ ચલાવવો, તેનું નામ લગ્ન છે. પરંતુ આ
લગ્નહારાએ સ્ત્રી પુરુષના પરસ્પર મિત્રન સંબંધથી સંસારના
અન્યાન વિવિધ પ્રકારના સામાન્ય કાર્ય સાધન થયાં છતાં પણ
એનું મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય મંતાન ક્રિયન કરવુંજ છે. જે એમજ હોયતો
સમગ્ર, સુંદર, સુસંતાન ક્રિયન કરવાની જરૂરીઆત છે તે જરૂર
રીઆત પુરી પાડવાની તરફ લક્ષ રાખી પિતા માતાએ વરતનું
તેજાએ; અને તે માટે કયા કયા નિયમો પાળવા જોઈએ તે ઉપર

બતાવવામાં આવી છે. પરંતુ તે ઉપરાંત આપણા સંપ્રદાયને એટલું જ વધારે માદ, રાખવું જોઈએ, કે સ્ત્રી પુરુષ વિવાહ લગ્નના નીચમથી બધાંતા પહેલાં તેમના ઉબવના શરીરમાં સમાન બળ અને સમાન તેજ ઉત્પન્ન થઈ તે વિષે દરેક માતા પિતા અથવા વર કન્યા ઉભય મહત્તા આગેવાનોએ વીશેષ રૂપે 'લક્ષ રાખવાની જરૂર છે. પતિ કરતા પતિ વધારે બળવાન હોય તો પતિ સીધજ દુર્બળ થઈ પડશે, તેવી અસમાન જોડથી સંતાન ઉત્પન્ન થવાની સંભાવના અતિશય અશક્ય છે અને જો કદાચ સંતાન હોય તો તે રોગીષ્ટ દુર્બળ અને સંસારીક ધર્મ કર્મને તદ્દન અણુ ઉપયોગી થશે. અને વળી તેમજ જો પતિ કરતાં પતિ વધારે બળવાન હોય તો પતિ પશુ સીધજ દુર્બળ થઈ પડશે. તેથી તેનું એકદમ મૃત્યુ વખતે ન એ થાય તો પણ પતિને કાંઈ તરેહના બચકર, રોગના ભોગ થઈ પડવું તે અશીત છે. અને તેવા પતિથી સંતાન ઉત્પન્ન થવાની કંઈ સંભાવના નથી, અને જો કદાચ તેવા પતિથી સંતાન ઉત્પન્ન થયે હોય તો તે સંતાન દુર્બળ રોગીષ્ટ અને સંધર્મી બાળકમાં અદ્યત્ન થઈ આવે. જન્મ-આરો દુઃખ દુર્દશા ભોગવશે. આવી રીતે પત્ની કરતા પતિ જ્યારે વધારે દુર્બળ થાય છે ત્યારે તેવા પિતા માતાથી છોડા થવાને બદલે છોડરી વધારે ઉત્પન્ન થતી દેખાય છે. સ્ત્રી પુરુષના સાશિક બળ અને તેજ સમાન રહેવાથી ઉભયનો કામગૃહિ તૃપ્ત થાય છે. ઉભયમાં પ્રેમ વધે છે અને પરસ્પર એક બીજાના સ્નેહ સત્કારથી સતોય પુર્વક સંસારીક કાર્ય અને ઇશ્વરીક ધર્મ કરી પરમ સુખ શાંતિની ગુજરાન ચલાવી શકે છે; અને વળી તેથી ઉલટા સ્ત્રી પુરુષના બળ અસમાન થાય તો ઉભયની કામ રુચિઓ અનુપ

રહેશે, એક બીજાના ઉપર પ્યાર બીલકુલ થશે નહીં. માટે તેથી સારીરીક માનસીક અને સમાજીક દરેક બાબતમાં જેટલી હરકતો થાય છે તે કહેવા કરતા આપણા દેશના દરેક બુદ્ધિમાન સ્ત્રી પુરુષને અલુભવથી સમજી લેવું વધારે સારું છે. આપણા દેશના લોકોમાં જેઓ ઘેલાં અથવા સ્વાર્થ ધેલાં છે, અને જે માતા પિતા તેમના છોકરા છોકરીઓને કમ્પેડા પરણાવે છે તેમણે આ સંઘર્ષી વાતો અને તેથી વિરોધી વર્તણૂકના પરીણામ હરકતો હંમેશા ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ; અને તે માટે વિવાહ લગ્ન કરતાં કરાવતાં પહેલાં સ્ત્રી પુરુષના વયનું ફેરફાર, સારીરીક બળ, માનસીક વૃત્તિ, ઉભયના ગુણ અવગુણ અને તંદુરસ્તીને વિશે વિશેષ ધ્યાન રાખી ગરણાનું જોઈએ તોજ કુટુંબમાંથી આધિ, વ્યાધિ, વ્યભિચાર વગેરે સંઘર્ષ ધીમે ધીમે નાસી જશે.

ઉપર બતાવેલા આ નવ (૯) નિયમો જે દેશના, જે ન્યાતના, જે કુટુંબના સ્ત્રી પુરુષો મનોયોગપૂર્વક પાળે છે, તે દેશના, તે ન્યાતના, તે કુટુંબના સ્ત્રી પુરુષ અને તેમના બાળ બચ્ચા તેટલાજ વધારે તંદુરસ્ત, બળવાન, સુખી, દીર્ઘાયુ, પૈમાદાર, નિતીશીલ અને ધર્મ કર્મ પરાયણ થઈ નિર્વિઘ્નથી પોતાના ગુજરાન ચલાવે છે; અને જે દેશના જે ન્યાતના, જે કુટુંબના સ્ત્રી પુરુષો જેટલા આ નવ (૯) નીયમો ઉલ્લંઘન કરે છે, તે દેશના, તે ન્યાતના અને તે કુટુંબના સ્ત્રી પુરુષો અને તેમના બાળ બચ્ચાઓ તેટલાજ અધર્મી, અકર્મી, આલશ્ય, દુર્ભંગ, રોગીષ્ટ, સદા વ્યભિચારી બની મહા દુઃખ દુર્દેશા ભોગવી છાંદગી કાઢડતાં અને અકાળ મરણ પામતા દેખાય છે. માટે હે ગુજરાતી ભાઈ બેનો! જે તમે તમારા અને તમારા પરમ પ્રીય બાળ બચ્ચાના

કલ્યાણુ ધર્મના હોય, અને સુખ સાંતીમાં રહી નિષ્કલંકધી
અંસાર ધર્મ ચલાવવા માગે, તો આ ઉપર બતાવેલા ૯
નીચેના તમારે આતુરતાથી પાળવા જોઈએ.

ધર્મ, અર્થ, કામ, અને મોક્ષ સાધન ચતુષ્ટય અથવા આ
ચાર પ્રકારના સાધનને માટે મનુષ્ય દેહ ધારણ કરી જન્મે
છે. પરંતુ ફક્ત એક પ્રકારના સાધનથી શું મનુષ્ય જન્મ
સફળ થાય છે? તમે તમારા મોક્ષ આના દાંપત્ય સંબંધી
પ્યાર ને માત્ર એકજ સ્ત્રીના દાંપત્ય પ્રેમની જોડે વિની-
મય (આદલ બદલ) કરશો તો તેમાં તમને જેટલો લાભ
મળશે તેટલો લાભ બહુ બાગનો એક બાગની જોડે વિનીમય
કરવાથી શુ ઘણું દહાડે મળશે? કદાપી નહિ ! તેથી ફક્ત
દુગણા અને દુર્દશાળ વંધણ. બહુ રમણીમોહન થઈ
તમે જેની જોડે જેટલો પ્યાર આદયબદલ કરવા જશો
તેની પામેથી તે કરતાં ઓછાજ પ્યાર તમને મળશે એ
નિશ્ચય જાણવું. એજ ધારો પુરૂષ સ્ત્રી વિભવને માટે ફરતે
ચુકર કરીને રાખ્યો છે. સ્ત્રી પુરૂષો ! તમે જેવા નથી કે
અગોષ્ઠિ અરણ્યવાસી સીંહ, વાઘ, કબુતર, અધુર વગેરે અધમ
પશુ પક્ષીઓ એકાનિક બંદની જોડે મિલન કરીને એકજ
નરક ભોગ તુલ્ય સમજી પિડારે છે. સ્ત્રી પુરૂષો ! તેમની
મનની રૂઝર્તી, સન્દેહવાળા એકજ દાંપત્યમિલન સંબંધી પ્રેમનું
સ્વર્ગાયમુખ સતોષ જોઈએ નિઝીરીતમે સીંખી રાકતા નથી કે
એકાગ્રક વધારે પડખું, જેમની તેમની જોડે સદવામ કરવું
અને ફક્ત ભોગવિલાસમાંજ મચી રહેવું તે કદાપિ પરમેશ્વરના
નિષ્પત્તે અનુકુળ નથી; માટે આવી તરેહના અવધાર વર્તણૂકમાં
ઘણું પણ રૂતે સુખ સાંતિ ઉપજ્યાની નથી. આવા ધર્મરૂઝ
નિષ્પત્તે સંપૂર્ણ વિરોધ બેચાર વર્તણૂકની કૃત્રિમ સુખ

જાંનિ ફક્ત પીણાચ અને પીણાચલોમાંજ શોભાયમાન દેખાય છે.

અધમ સ્ત્રી પુરુષો! તમારે એમ ધારવું તદ્દન બુદ્ધ ભરેલું છે, કે ગાય, બકરા વગેરે નીચ પશુ પ્રાણીઓના જેવા ખાન, પાન, નિદ્રા મૈથુન અને શને તેવી રીતે સંતાન સંતતી ઉત્પન્ન કરી કાઢ પશુ રીતે તેનું પાળવું પોષણ કરી શકવાથીજ મનુષ્ય જન્મ સફળ થયું. મંતાન મતતિ ઉત્પન્ન કરવું હોય તો તંદુરસ્ત બળવાન સુદર અને દૃઢ મન પુદ્ધિવાળા સુમંતાન ઉત્પન્ન કરવા માટે તમે જોખમ દાર છો. વળી ને સંતાનના પાપન પોષણ અને નક્ષણ વર્ધન કરવામાં તપર થતાં પડેલાં તમેજો એમ પણ બન્યું જોઈએ કે પરમ દયાળુ પરમેશ્વરની પાસેથી મતાન સતતીઓ જે અમુન્ય અને હમેશ ઉત્તરણીય બેનું લદને જન્મ્યા છે તેને નિશ્ચયપૂર્વક પરપરા સુશીલશુ, શુદ્ધગણી, ન્યાય નીતિ વિગેરેથી પરિપુષ્ટ અને પરિપક્વ કતિ વધારી આપવાનું કામ પણ તમારે માથે છે; તમાગ મનાન સંતતિઓ જે આત્મા લઈને આવ્યા છે તેની ઉન્નતિ અને સદ્ગતિનો સારો ઉપાય અને સુગદોગસ્ત ફળ આપવાનું પણ તમારું મુખ્ય કર્તવ્ય છે તે માથે વળી તમારું શરીર અને મન સજ્જ અને સ્વસ્થ રાખવાની પણ તમારી દરજ છે. આ સધળી દરજ જે તમે નહિ પાળો તો તમેને મહા પાપ લાગશે; અને તે પાપની સજ કાઢ દહાડે કાઢ પણ રીતે તમેને આ શુદ્ધીમાંજ ભોગવવી પડશે; એમાં કંઈ શક નથી. આ સધળા કારણ થી સ્પષ્ટ રૂપે જોવામાં આવે છે, કે નર નારી ઉભયને માટે જો કરતાં વધારે પાણિ મહણ કરવું અથવા જેની તેની

જોડે મદનગમ કરવું એ તદ્દન અસ્વભાવિક અને ધર્મશીલ નીયમથી એકદમ વિરોધી છે.

આ ઉપરથી સ્પષ્ટ જોડામાં આવ્યું કે વિવાહ લગ્નનો નીયમ પરમેશ્વરને અનુમોદીત છે અને એટલાજ માટે તે મધ્યાદેશ અને સઘળી જ્ઞાતના માણસમાં આણું છે, પરંતુ તે પવિત્ર નીયમાનુસારે કર્યું સર્વ સ્થળે થતી વખતે અનેક તરેહના વિધિ ઉપજે છે સ્ત્રી અને પુરુષ ઉભયનો આખો જન્મોરો મિલનને સુદૃઢ કરી રાખનાર વિવાહ લગ્ન છે, પરંતુ ધણું સ્થળે સ્વાર્થને માટે અથવા બીજા બહુ દારણોથી સ્ત્રી પુરુષોએ પવિત્ર નીયમને ઉલ્લંઘન કરી પોતા પોતાના મન ગમના પ્રેમાણે વર્તી તરેહ તરેહના બચકર ગંગ ભોગથી અપહાસ પડે છે. એટલાજ નહિ પણ તેમનાથી તત્કાલ થયેલા સગાન સત્તિઓ પણ તેજ બ્યાધિ વિપત્તિના ભોગ થઈ આખો જન્મોરો હાલે, હચમચાય છે આવી બનકર આપતભોગથી પોતાના અને પુત્ર પરીવારના બચાવને માટે આ દેશના સ્ત્રી પુરુષોએ શુ કરવું જોઈએ કયા કયા કરતી નીયમો પાળના જોઈએ તે આ પછી પરપગ દેખાડવામાં આવશે

ત્રીજો અધ્યાય.

શ્રીઓની જુવાનીનું લક્ષણ.

શ્રી જાતીની રજસ્વાળાજી જુવાનીનું લક્ષણ છે. મનપાથી (ધાવનાર) પ્રાણીની શ્રી જાતિ આ સમયે કોઈ એક વિશેષ પ્રકારની અવસ્થાને પામેલી હોવાથી સમસ્ત જનન્દ્રિય ઉત્તેજિત થાય છે, ત્યાર પછી થોડોક વખત સંપૂર્ણ અથવા આંશિક રૂપે વિશ્રામ લે છે, વર્ગ અથવા જાતિ, વિશેષની પ્રકૃતિ અનુસાર તે સમયનો ફેરફાર દેખાય છે. રજસ્વાળાની વખતેજ ડિમ્બકોષ અથવા ગર્ભકોષનું મોટું ઉધડે છે; અને તેમાંથી ગ્રીણા ગ્રીણા રજ જેવા ડિમ્બ નીકળે છે જે રજસ્વાળાની વચમાં વિશ્રામની વખતે સહવાસ નીષ્ફળ થાય છે. રજસ્વાળાની વખતે પુરુષના સહવાસને માટે શ્રીઓનાં મન વધારે ઉત્સાહિત અને ઉત્તેજિત થઈ પડે છે. યોનિ સુજેલી અને રસ અથવા રક્તપુર્ણ હોય છે; અને તેમાંથી કોઈ એક વિશેષ પ્રકારનો રસ નીકળે છે. એજ રસના વાસથી પુરુષ જાતિ આકર્ષિત થાય છે. મનુષ્ય જાતિની શ્રીઓનો આ રસ લાલ લોહી જેવો હોય છે; પરંતુ બીજા કનિષ્ઠ વર્ગના જીવ જાતુઓનો તે રસ જુદાજુદા પ્રકારનો હોય છે વળી કેટલાંક એવાં પ્રાણીઓ છે કે જેમની શ્રીઓની રજસ્વાળા વખતે કોઈપણ તરેહના રસ નીકળતાંજ નથી, રક્ત, મનુષ્ય અથવા શાય છે અને ચરીરમાંથી કોઈ એક વિશેષ પ્રકારનો વાસ નીકળતો જાય છે. તે વાસથી તે

જાતિના પુરુષ આકર્ષિત થઈ સહવાસ કરે છે. હરણની રજસ્વાળા સાલમાં એકજ વખતે હોય છે; તે વખતેજ તેમના પુરુષનું વિષે પણ ઉત્પન્ન થાય છે, તે સીરાય બીજ કે.છ વખતે હરણનું વિષે ઉત્પન્ન થતું નથી. દર વર્ષે બાદરગ મહીનામાં હરણ સ્ત્રી અને પુરુષમાં સંતાન ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ આવે છે. કુતરા બીલાડી વગેરે અધમ પશુઓની રજસ્વાળા જઘડી જઘડી આવે છે અને તેજ વખતે તેમના સ્ત્રી પુરુષના સહવાસ થાય છે.

રજસ્વાળાની વખતે મનુષ્ય જાતીની સ્ત્રીઓની અવસ્થા બીજા અધમ પ્રાણીઓની જેવીજ થાય છે. અધિકતુ જરાયુમાંથી ભેદી આવે છે, મનુષ્યમાં રજસ્વાળા મહીને મહીને આવે છે. બીજા પ્રાણીઓમાં રજસ્વાળા આવં એટલે તરત સહવાસજ ગર્ભ સંચાર અથવા પુત્ર ઉત્પન્ન કરવાની યોગ્ય વખત ગણાય છે. પરંતુ મનુષ્યમાં સ્ત્રીની રજસ્વાળા આવવાની સાત દિવસ પછી સહવાસજ પુત્ર ઉત્પન્ન અથવા ગર્ભ સંચારનો જરોબર વખત નિશ્ચિત થયે છે. અધમ પ્રાણીઓમાં રજસ્વાળા સીરાય બીજ મોઢ પશુ વખતે પુરુષસહવાસની ઇચ્છા સ્ત્રીને નિષ્ક્રિય થતી નથી; એટલેજ નહીં પણ તે વખતે પુરુષ સહવાસને તેઓ ધિકારતી દેખાય છે. એટલાજ સાર જ્યારે તેમના પુરુષ આ સમયે કામની ઇચ્છા પ્રકાશ કરે છે ત્યારે ધણી વખતે તેમની સ્ત્રીઓ તે ઇચ્છાને વિરોધ પકી દેખાવે છે. આ સીરાય વગી તેવી કુવખતે ધણા પ્રાણીઓના પુરુષનું વિષે પણ ઉત્પન્ન થતું નથી.

પહેલ પહેલા રજસ્વળાની શરૂઆત થવાની સાથે સ્ત્રીઓની વૌવન અવસ્થાના અનેક લક્ષણો પ્રકાશ થાય છે.

દેહના આકાર પ્રકાર, મનના હાવ બાવ અને ચાલ ચલણ વગેરે સધળુંજ બદલાઈ જાય છે. અંગની અમુક અમુક જગા ઉપર સોમ અથવા વાળ નીકળી આવે છે. છાતી પ્રસસ્ત થાય છે, તે ઉપરના બન્ને સ્તન મોટા અને ઉંચા થઈ જાય છે. રચના અને રંગરૂપ પહેલાં કરતાં વધી જઈ અનિશ્ચય સુંદર દેખાય છે. આ સધલાં શારીરીક પરિવર્તનની સાથે માનસીક અને વ્યવહારિક પરિવર્તન પણ થાય છે. બાહ્યા વસ્થાની સરલતા, સંયમતા, મજાક મસ્તી, ઉચ્ચસ્વર વગેરે એકદમ સોપ થઈ ગંભીરતા, ધીરતા, લગ્ન શીલતા અને મૃદુ મધુર સ્વર સ્પુરતાં જાય છે. જીવાનીમાં એવા એવા અનેક તરફના પરિવર્તન અથવા ફેરફાર દરરોજ પ્રરંપરા થયાંજ કરે છે.

આવી રીતે પુરુષ યૌવન અવસ્થામાં જ્યારે શ્રીઓ આવે છે ત્યારેજ રજસ્થાના સર થાય છે. ચિકિત્સા શાસ્ત્રમાં સુનિપુણ ડાક્ટર બહાદુર હેડ સાહેબે શ્રી જાતીઓની ખરેખર જીવાનીનું લક્ષણ નીચે મુજબ બતાવ્યું છે:— યૌવનાવસ્થામાં શ્રીઓના પેટના નીચલા ભાગના સધળા આંતરંગઓ પુરુષાવસ્થાને પામે છે. જાંગના ઉપર શીશિંગના આગુઆગુ બે તરફની જગાઓ પ્રસસ્ત અને વિસ્તાર થાય છે. છાતી ઉપર બે સ્તન વધે છે, સુદૃઢ, ઉંચા અને પરિપુરુષ થાય છે. ગર્ભ કોષ અને શીલિંગની જોડે એક અભિન્ન સંબંધ થાય છે. છાતી, ગળુ, અને હાથ, પગ વગેરે સધળા અવયવો વિસ્તાર અને પરિપુરુષ થાય છે. સમસ્ત શરીર રસપુરુષ ગોળ, સુડોળ, સુદૃઢ, અને સુંદર થાય છે. માથાના ફેર અધિક ઢાળા અને લાંબા થઈ વધે છે. જે જે રચાનની જોડે કામ ધન્દ્રિયનો સંબંધ

છે તે તે સ્થાનમાં અતિશય લોભ અથવા વાળ પેદા થાય છે. કંઈ સ્વર નિષ્ટ મધુર અને મંભીર થાય છે. સંક્ષેપ અથવા કુંકામાં કહીએ તો અવયવોની સાથે આપ્ત શરીરના રંગ રૂપ અને સૌંદર્ય માધુર્યની કાંતિ તેજ વડે અપુર્ણ શોભાથી ચળકે છે, તે ભરજીવાનીમાં પહેલેથી સ્ત્રીમાંજ આપણે જોઈએ છીએ.

પુરેજ કહેવામાં આગ્યું છે; કે. જ્યારે સ્ત્રીઓ ભર જીવાનીમાં આવે છે ત્યારે રજસ્વાળા થાય છે. પરંતુ ઘણા સ્થળે ઘણી સ્ત્રીઓને જીવાનીમાં પહેલ્યતાં પહેલાંજ રજ સ્વાળા થતી દેખાય છે. આ રજસ્વાળા સ્વાભાવિક નથી એમ સમજવું જોઈએ. જેઓ શરૂઆતમાં વસે છે, અતિશય ગરમ થીજે ખાનપાન કરે છે, વસ્ત્રો વિશાસ વ્યસનમાં મગ્ની રહે છે, હમેસ નાટક, નેવિસો, વાંસે છે તથા જીએ છે, અને વળી જેઓ અદ્ય વયમાં સ્ત્રી પુરુષના સહવાસ સંબંધી ખરાબ વાતો વધારે કહ્યા સાંભળ્યા કરે છે અથવા પુરુષના સહવાસ દોષથી ધન્દિયને ઉત્તેજન આપતાં છીએ છે, તેવી દુર્ભાગી છાકરીઓને જીવાનીમાં પહેલ્યતાં પહેલાંજ રજસ્વાળા થાય છે. આવી રીતે અસમયે અને અસ્વભાવી રીતે ધન્દિયને ઉત્તેજન મળવાથી અને રજસ્વાળા આવવાથી તંદુરસ્તીની બાજતમાં ઘણી હરકત થાય છે; શરીરમાં તરેહ તરેહના વિકાર બાધી ઉત્પન્ન થાય છે; સંતાન મંતલિઓ દુર્બળ, રોગીષ્ટ, અને અદ્ય આયુષ્યવાળાં હોય છે. માટે ભર જીવાનીમાં આવતાં પહેલાં સ્ત્રીઓને રજ સ્વાળા ન થાય તે વિશે લક્ષ રાખી તેમને ઘણી સાવચેતીથી રહેવાની જરૂર છે. જેથી કામળ બાલીકાના મનમાં કોઈ પણ રીતે ધન્દિયને અસ્વભાવિક ઉત્તેજન આપનાર

ભાવ વિચાર ન પેશી શકે તે વિષે લક્ષ રાખી માતા પિતાએ તેમ કરવું જોઈએ, જે કરણોથી અસમયે છોકરીની રજસ્વાળા આવે છે અને ઇન્દ્રિયોને અસ્વભાવિક ઉત્તેજન મળે છે, તે પુર્વેજ જણાવવામાં આવ્યું છે, હવે જેથી કામળ પ્રકૃતિની બાળિકાઓ તે સઘળા સર્વ નાશ કરનાર કારણોની સત્તાના ભોગ ન થઈ પડે તે વિષે લક્ષ રાખી લાગણી, લઈ સારી રીતે વરતવાથીજ અકાળે ધડપણનું મુગ તે અકાળ રજસ્વાળા બિલકુલ યશેજ નહિ.



ચોથો અધ્યાય.

રજસ્વાળા.

રજસ્વાળા એ શું છે ? બીજું કંઈ નથી, ફક્ત સ્ત્રી સ્ત્રીની ગર્ભ ધારણ કરવા યોગ્ય શક્તી અને નિયમિત સમય નીરોપક ચિન્દન રજસ્વાળા છે. જ્યારે સ્ત્રીઓ ભરપુર જુવાનીમાં આવે છે, જ્યારે તેમના સરીર અને સ્ત્રાવના અવયવો પરિપક્વતા અને પરિપુર્ણતાને પામે છે, ત્યારે તેમનામાં નવા જીવ અથવા સંતાન સંતતિ ઉત્પન્ન કરવાની સ્વભાવિક શક્તી અને સમર્થ થાય છે, એમ સમજવું જોઈએ. ધાર્મિક સદ્દિનો એજ નિયમ અને રીવાજ છે તમે કોઈ પણ વરેલથી કોસીસ કરો અથવા ન કરો, ઝાડ ઉગ્યા, ફૂલ આબ્યાં, ફળ થયાં, પછી તે સુકાઈ પડી ગયાં. તમે સંતાન માત્રો અથવા ન માત્રો, પણ સંતાન થવા યોગ્ય શક્તી અને સમય એમની મેળેજ આરો. અન્યાય જીવ જાંતુઓને માટે આ સંતાન સંતતિ ઉત્પન્ન કરવાનો જુદો જુદો મમય સુકર કરેલો છે, તે સમયે તેમની સ્ત્રી જાતીની રજસ્વાળા થાય છે અને પુરુષોની કામેચ્છા વધારે પ્રગળ થાય છે. મનુષ્યને માટે તેમ નથી. દરેક મહિનામાંજ જુવાન સ્ત્રીઓ સંતાન ઉત્પન્ન કરવાને યોગ્ય થાય છે તેમમયે પુરુષો સદ્વ્યવસ્થા કરવાથી સંતાન થવાની ધણી સંભાવના છે. માટે સંતાન ઉત્પન્ન કરવાનો અને સ્ત્રી સદ્વ્યવસ્થા એજ જરોનરસમય છે, એમ જાણવું

જોઈએ. આપણા મહા અનુભવથી જ્ઞાતકારોએ ધર્મ, જ્ઞાતકમાં રૂપદાન કરવું મહેત્વદાયક ગણ્યું છે; અને રૂપદાન ન કરનારને વારંવાર ઘણા તિરસ્કાર કર્યા છે.

૮. સ્ત્રીઓના પેટમાં ડિમ્બકોષ અથવા ઇડાં છે. ગર્ભકોષમાંના તે ડિમ્બકોષના આચ્છાદન અથવા આમટાની કોષગીના સોદીમાં દર મહીને ઇડાં જેવા નાના નાના પદાર્થો જન્મે છે. પરંપરા લગભગ મહિનો દહાડો પુરો થાય એટલે તે ડિમ્બકોષ ફાટી જાય છે. સારે સોદી નીકળે છે; અને પરંપરા તે નાના ઇંડાંઓ ગર્ભકોષની બાજુની તીરે નાબીમાં આવે છે; અને સોદી વગેરેની સાથે યોનીદ્વારમાં થઈ બહાર નીકળી જાય છે. એવી રીતે કોષ સ્ત્રીની યોનિમાંથી બે ત્રણ દિવસ, કોષનીમાંથી પાંચ સાત દિવસ સુધી સોદી નીકળતું જાય છે. આ સોદીનેજ આપણે રજસ્વાળા કહીએ છીએ. જે ઇડાંઓ ગર્ભ કોષની બાજુએ નાબી દેશમાં જઈને રહે છે તે સાથે પછી જ્યારે પુરુષનું વીર્ય જઈ મળે છે સારે તરત તેમાં જીભ નવા મનુષ્યનું જન્મ થાય છે. જન્મ પ્રકરણ નામના અધ્યાયમાં આ બાબત વિશેષ રીતે જણાવવામાં આવી છે. તે વિશેષ મનોયોગ પુર્વક વાંચી સમજાને યાદ રાખવા યોગ્ય છે; આ રથને દુકામાં રક્ત તેનું ઉલ્લેખજ માત્ર થયું છે. સ્ત્રીઓની રજસ્વાળાનો વિષય અતિથય અધરો અને મહાન વ્યાપાર છે, માટે તે સહજ અને સરળ રીતે દુકામાં સમજાવવા સાર બહુ પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો છે. રજસ્વાળાની વખતે અસાવધાન થઈ કોષ નિયમ ભંગ કરવાથી, અથવા કોષ નિયમ ન પાળવાથી સ્ત્રીઓને અસખ્ય રોગના ભોગ થઈ હાલે હવાલ થવું પડે છે; રક્ત આટલુંજ નહિ, પણ તે સમયે સરીર ઉપર સમ્યક દ્રષ્ટિ ન રાખવાથીજ

સંતાન સંતતિઓ હમેશને ખાટે, દુર્બળ, રાગીણ, દુઃખી
અથ પેદા થાય છે. આ સપળી વાતો પરંપરા લખી
જખાવવામાં આવશે.

સ્ત્રીઓને જ્યારે પહેલ વહેલાં રજસ્વાળા આવે
છે ત્યારે સંરીરમાં સામાન્ય જ્વર અને નબળાઈ માત્રમ પડે
છે. કુટીની નીચે પેટ અને કંઠ વગેરે દુઃખે છે. યોનિમાં એક
પ્રકારનો દુઃખાવ, સોજા, અને બારે લાગે છે. બન્ને સ્તન
તુજેલા બારે અને દુઃખે છે. આ વખતે કેટલીક સ્ત્રીઓને જ્વર,
માંથાનું દરદ, વગેરે થાય છે, અને હિંદીરીયા (મુઝાં
આવવાના) રોગ સંરીરમાં હોય તો આ વખતે ધીમે ધીમે
રક્તગતા જાય છે. ત્યાર પછી એક જાતનો છુરો રસ
ગોનીમાંથી નીકળે છે. આ રસ ધીમે ધીમે સોદીની સાથે
જળી જાય છે, ત્યાર પછી રક્ત શુદ્ધ સોદીજ નીકળે છે.
રજસ્વાળા બંધ થતાં પહેલાં પ્રથમ સોદી નીકળવાની વખતની
માફક રક્ત મિશ્રિત જૈનવર્ણ અને છેવટે કેવળ શ્વેતવર્ણ
નમ જોવો નીકળી બંધ થાય છે. આ સપળી તરેહની
અવસ્થા માત્ર અથવા આકે દલાડ સુધી રહે છે. ત્યાર
પછી ઉપર જતાવેલી પીડા અને તેની ઇજા તથા યાક, નબળાઈ
તોમેરે મધ્યમ રજસ્વાળા બંધ થવાની સાથે એકદમ સોપ થઈ
જાય છે. આ પહેલ વહેલાંની રજસ્વાળા કોઈ તરેહનું પુર્વ
લક્ષણ જખાઆ વગર એકદમ અકસ્માત રાત્રે ઉપજી આવે
છે. પહેલા કોઈ કોઈ સ્થળે કોઈ કોઈ સ્ત્રીને દરમદીને તેનુંજ
થાય છે અને કેટલા સ્વચ્છ સફેદ રમ નીકળીનેજ બંધ
માય છે. સોદીનું ગિન્દ પખ ગ્દેનું નથી. ખરેખર, આવી
અપૂર્ણ અવસ્થાની રજસ્વાળામાં પખ પુરુષ સહવામયી સંતાન
ઉપજ થતા જોવામાં આવે છે.

સ્ત્રીઓને રજસ્વાળા કેટલી ઉમ્મરે આવવી જોઈએ તેનું કંઈ નિશ્ચય નથી. ઉષ્ણ દેશ અને મોટા શહેરમાં વસનાર એશ આરામમાં રહેનાર, સારા પુષ્ટિકારક ખાન પાન કરનાર, નાટક, નોવેલ વગેરે સ્ત્રી પુરુષના સહવાસ સંબંધી કથા વાંચનાર અથવા તેની ચર્ચા કરનાર વગેરે તરેહની સ્ત્રીઓને, જલદીથી તે સર્વનાશકારક અકાળે રજસ્વાળા આવે છે. ઠંડા દેશ અને ગામડામાં વસનાર, દરિદ્ર, અને પંશ્ચિન સ્ત્રીઓને બહુ મોડેથી રજસ્વાળા આવે છે. ધણે ઠેકાણે સ્ત્રીઓને સંતાન થયા પછી પણ રજસ્વાળા આવે છે; અને વળી કોઈ વખતે નાની ઉમરની બાળીકાને પણ રજસ્વાળા આવતી દેખાય છે. સાધારણ રીતે રજસ્વાળા ૧૧ થી ૨૦ વર્ષ વયની અંદરમાં ધણું કરીને આવતી દેખાય છે. આપણા શુભસત્ત દેશમાં ૧૧-૧૫ વર્ષ ઉમરની અંદરજ હોકરીને રજસ્વાળા આવે છે. પ્રત્યેક રજસ્વાળામાં સારીરીક અને યાંત્રિક પરિવર્તન થાય છે, પરંતુ પ્રથમ રજસ્વાળા કરતા પરંપરા પાછલી રજસ્વાળામાં પીડા, બાધી અને તે સંબંધી થાક ધન વગેરે ઘણી ઝોછી થઈ જાય છે. ઘડપણ આવતા પહેલાં એકદર રીતે ૪૫ વર્ષ ઉમરમાં રજસ્વાળા બંધ થઈ જાય છે, રજસ્વાળાનું લોહી સાધારણ રીતે ૩-૪ દિવસ સુધી આવે છે, પરંતુ સ્ત્રીઓની અવસ્થા ભેદથી ૯-૧૦ દિવસ સુધી પણ આવતી દેખાય છે. એક રજસ્વાળા આવવાના દિવસથી બીજી રજસ્વાળા સુધી મધ્ય વિશ્રામની વખત એકંદર રીતે ૪ અઠવાડીયાં એટલે ૧ ચંદ્રમાસ અથવા ૨૮ દિવસ ગણાય છે. પરંતુ એમાં પણ બહુ ફેરફાર જણાય છે. વધારેમાં વધારે ૧૫ મહિના અને ઓછામાં ઓછા ૩ અઠવાડીયાં રજસ્વાળા

બધે રહેતી દેખાય છે. સ્વભાવિક અથવા રોગીષ્ટ અવસ્થામાં સ્ત્રીઓની યોનીમાંથી ધાતુ અને પ્રદર રસ પડતાં દેખાય છે. કોઇ કોઇ વખતે નાક, મુખ અને યોની વાટે લોહી પડે છે. સ્ત્રીઓની શરીરીક અને માનસીક અવસ્થાના ફેરફારથી રજસ્વાળાના લોહીના વળનમાં ફેરફાર થાય છે; ૨ થી ૬ આઉંસ એટલે ૧ થી ૫ છટાક લોહી દરેક વખતે નીકળી જાય છે. રજસ્વાળાના ૯ મા અથવા ૧૦ માં દહાડે જ/સયુ (Uterus) ફરીથી સ્વભાવિક અવસ્થાને પામે છે.

પ્રથમ રજસ્વાળાની વખતે કોઇ પણ તરેહના ભયનું કંઇ કારણ નથી. શરીર જેથી સ્વસ્થ અને સખજ રહે, તે સખજી સ્ત્રીઓએ કરવું જોઈએ. ચીતળ જળ, હાથ, અને ઝોસ, ઈંડા અથવા બીની હવા અથવા ખીજી કોઇ પ્રકારની દુષિત, ઝેરી અને દુર્ગંધી હવા, રજસ્વાળાની વખતે સરીરમાં લગાડવી બહુ હરકત કારક છે; તેથી સરીરમાં બહુ બાધિ ઉપાધી પેદા થાય છે. રજસ્વાળામાં જો એક વખતે ઉપર બતાવેલા કોઇ પણ તરેહના કારણથી સ્ત્રીઓને તાવ આવે તો તે તાવ જલદી મટતોજ નથી. આ સખજી તરેહની દરકતો અને જીવની જોખમદારી અમજ રજસ્વાળાની વખતે સ્ત્રીએ બહુ સાવચેતીથી રહેવું એ તેમની મુખ્ય ફરજ છે. એક વખતે યયું બીજી વખતે યયો નહિ એમ નથી, રજસ્વાળા મદિને મદિને અથવા ૨૮ ૨૯ દિવસને છેટે અવસ્થા આવવાનો નીયમ છે; વળી તે ઉપરાંત કેટલીક સ્ત્રીઓને મદિના દહાડામાં જો ફરી પણ રજસ્વાળા આવતી દેખાય છે. અવસ્થા આવી રીતે મદિને એ ફરી રજસ્વાળા આવવી તદન અસ્વભાવિક અને એક તરેહના રોગ જેવું છે. પદલ વહેતાં સ્ત્રીઓ જે ખુબ સાવચેતીથી

રહે તો રજસ્વાળા આવવાના સ્વભાવિક નિયમમાં કોઈ તરેહના ફેરફાર થવાની કંઈ સંભાવનાજ નથી. એક ફેરી અનિયમીત થશે તો સહજો નિયમિત થવું બહુ અવર થઈ પડશે અને જો કદાચ નિયમ પ્રમાણે રજસ્વાળા આવે તોપણ તે પહેલાના અનિયમિતને લીધે શરીરમાં અસંખ્ય રોગ ભોગ ઉત્પન્ન થઈ બહુ દુઃખ આપે છે. એટલાજ માટે પહેલ વહેલા રજસ્વાળાની વખતે સ્ત્રીઓએ બહુ સાવચેતીથી રહેવાની જરૂર છે.

રજસ્વાળા શરીરની અવસ્થા પ્રમાણે કોઈ સ્ત્રીને ૩-૪ દિવસ અને વળી કોઈ સ્ત્રીને ૯-૧૦ દિવસ સુધી આવે છે. રજસ્વાળાની અવસ્થામાં હમેશાં જેમ અને તેમ બહુ સ્વચ્છ રહેવું જોઈએ. લુગડાં ઘસામાં લોહી લાગવાથી તે બગડવાની અને શરીરમાં દુર્ગંધી તથા બ્યાધી થવાની સંભાવના છે. માટે રજસ્વાળાની વખતે સ્પંજ અથવા લુગડાનો ડુચો ચોનીમાં રાખી પછી જે ત્રણ હાથ લાંબા અને અડધા હાથ પહોળા સ્વચ્છ વસ્ત્રથી ચોનીનું મુખ બંધ કરી રાખવું જોઈએ; તે સ્પંજ અથવા લુગડાનો ડુચો અને ઉપરનું પાટીનું લુગડું દરરોજ જે ફેરી બદલવાં જોઈએ. જ્યાં સુધી રજસ્વાળાનું લોહી સપુર્ણ રીતે બંધ ન થાય ત્યાં સુધી આવી રીતે લુગડું વગેરે વાપરવું દરેક સ્ત્રીનું કર્તવ્ય કામ છે.

સુનિપુણ ગ્રામીન ડૉક્ટર પ્લીની (Pliny) એ કહ્યું છે, કે રજસ્વાળાવાળી સ્ત્રી અતિશય અપવિત્ર હોય છે. તે સ્ત્રી જ્યાં રહે છે ત્યાંના આજુ બાજુના વનસ્પતિઓને બહુ તરેહના રોગ લાગુ પડે છે. તેમના સ્પર્શથી ઘણાં માટે થઈ જાય છે; અને આવા આવા થણાં વિકૃત

બનાવે બને છે. સુસંધ્ય ઈન્દ્રિયાં દેશમાં હજી સુધી પણ કોઈ કોઈ સ્થળે સ્ત્રીઓની રજસ્વાળાને અપવિત્ર ગણી તેનાથી બીજા લોકો છોટે રહે છે. આપણા દેશમાં તો આ વિષે કંઈ બોલવું જ નહિ. પરંતુ હાલ કેટલાક સુધરેલા કુટુંબમાં રજસ્વાળાવાળી સ્ત્રીને આડકલા કરવામાં કંઈ દોષ જ ગણતા નથી; રજસ્વાળાવાળી સ્ત્રી અતિશય અસ્પર્શ્યોગ્ય અશુદ્ધ રહે છે. નૈઋતિક બહાર્યારીની માફક સ્વતંત્ર જગ્યામાં ઉત્તર વસ્ત્રના સ્વતંત્ર આસન, પથારી વગેરેમાં બેસવા સુવ્યવસ્થાને કુટુંબના લોકોથી છોટે રહી દરેક રજસ્વાળાવાળી સ્ત્રીએ જામવું અને સુવું જોઈએ. આવે! આપણા સામાજિક પશુ નિયમ ફરી ગયા છે. આવે! રૂઢી રીવાજ લગભગ સધળા લોકો કુટુંબમાં પણ ચાલુ છે. આ સધળા પ્રાચીન રૂઢી રીવાજોમાં અવશ્ય કોઈ તરેહના મંડળકારક તત્ત્વ સમાયેલા રહેવાની ધણી સંભાવના છે. માટે કિંદુ બાંધ બેનો! તમે વિશેષ રૂપે કાંઈ જાણ્યા સમજ્યા વગર તમારા પુર્વ પુરોહોની કોઈ તરેહની રૂઢી રીવાજોને કુસંસ્કાર, બહેમ વગેરે દબાવેલી અપમાન કરી આકસ્માત છોડી દેવો એ કાંઈ પણ રીતે ઉચિત નથી.

રજસ્વાળામાં સ્નાન કરવું બહુ હરકતકારક છે. માટે તેમ કરવું નહિ. તે વખતે શરીરને ગરમ રાખવું જોઈએ પ્રતિકારક પદ્ધતિ હાથે બોરાક લેવો જોઈએ. જે સધળી વસ્તુઓ શરીરને પોચું બનાવે છે, તેવી કોઈ વસ્તુ કદાચ નહિ ખાતરી જોઈએ. મુળા, શીંગળા, દૂધી, દાંડ, બાતરી વગેરે સ્ત્રીને રજસ્વાળાની વખતે નખાવી તે વધારે માટે. અને વળી તે સાથે એ પણ માંદ રાખવું જોઈએ કે, જે સધળી વસ્તુ કષ્ટમયિત્તે ઉત્તેજન આપે છે, તે

રજસ્વાળામાં બિલકુલ ખાતી નહીં. અને જે કાર્યથી અથવા જે વાતથી કામ ધન્દિયને ઉત્તેજન મળે છે તે કાંઈ પણ રીતે કરવું નહિ અને કહેવું સાંભળવું નહિ.

માંસ, માંછલી, ઈંડાં વગેરે પદાર્થો બહુજ અરમ છે, તે ખાવાથી કામ વૃત્તિ જાગે છે; અને ધન્દિયને ઉત્તેજન મળે છે; માટે રજસ્વાળામાં તે બિલકુલ ખાવું જ નહિ. કંકુ અને ગુલાબ વગેરે પદાર્થો પણ તેમજ છે. માટે રજસ્વાળાની વખતે તે કદાચ વાપરતી નહિ. રજસ્વાળામાં સ્ત્રીએ પુરુષથી બહુજ છેડે રહેવું જોઈએ. આવી અવસ્થામાં કામ વૃત્તિને ઉષ્કેર્ણ મળવાથી વધારે લોહી પડવાની સંભાવના છે. એટલે તેથી અતિશય “રક્તશ્રાવ” અથવા તો બીજી બહુ વિધ વિધ તરેહના રોગ ઉત્પન્ન થઈ શકે છે. એટલાજ માટે રજસ્વાળામાં પુરુષ સહવાસ સ્ત્રીને માટે બહુજ નિષેધ છે. તે અવસ્થામાં પુરુષની જોડે સુવું બેસવું નહિ. રજસ્વાળામાં સંભોગથી “વાધક” નામનો એક પ્રકારનો રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. રજસ્વાળાના પહેલા દિવસથી ૪-૫ દિવસ સુધી પુરુષ સહવાસ અને પુરુષ-સંગ કરવું કાંઈ સ્ત્રીને માટે ઉચિત નથી; માટે તેમ કરવું નહિ. શરીરને બહુ સાવચેતીથી સાચવી રાખવાથીજ તંદુરસ્તી મળે છે; ત્યારેજ મનુષ્ય સુખ શાંતિમાં રહી શકે છે; અને ત્યારેજ સંતાન સંતાતિ રૂઢ પુષ્ટ, બળવાન, બુદ્ધિમાન, ધાર્મિક અને નિપુણ થાય છે. માટે આ સધળી વાતો સધળી સ્ત્રીઓએ હમેશા યાદ રાખવી જોઈએ. અને તે પ્રમાણે વર્તી મનુષ્ય જન્મ સરળ કરી પરમ સુખ શાંતિમાં ગુજરાન ચલાવવું જોઈએ.

પાંચમો અધ્યાય

જન્મ પ્રકરણ.

પરમેશ્વરની સૃષ્ટિમાં મનુષ્યજ સધગાં કરતાં વધારે શ્રેષ્ઠ અને મહત્ત્વ ગણાય છે. આવી શ્રેષ્ઠ મનુષ્ય જાતિનું જન્મ જે પવિત્ર નિયમથી થાય છે, તે નિયમ આપણામાં કેટલાએ જાણે છે જે દેહનો આટલો બહાર અને જે રંગ રૂપનો આટલો અભિમાન, તેનો ઉત્પત્તિનો નિયમ અને વિકૃત બાધોનો હેતુ આપણામાં કેટલા સ્ત્રી પુરુષો જાણે છે, અથવા જાણવા માગે છે? પણ એકા સોફા શીવાય બીજા કાંઈ જાણતા નથી અને તે જાણવાને ઉપયોગી દેશી જાણમાં એવી કાંઈ સારી ચોપડી પણ હજી સુધી થઈ નથી. માટે આ સધગી બાળતો સહેજે અને સંશ્લેષમાં સોફાને સમજાવવા સારૂ આ ચોપડી લખવામાં આવી છે. હવે મને યોગ પૂર્વક વાંચી, વાંચનારાઓએ તે પ્રમાણે વરતવું જોઈએ.

આપણા સધગાઓ જાણે છે કે, સ્ત્રી અને પુરુષના વિષે એકલા મગવાથી સંતાન ઉત્પન્ન થાય છે. પરંતુ આવા મહાન કાર્ય કેવી રીતે સંપન્ન થાય છે તે સારા ડાક્ટર શીવાય બીજા કાંઈ જાણતા નથી અને જાણી શકતા પણ નથી. ધારો કે આ સધગા વિષય જાણવામાં આવ્યા, પરંતુ તેથી સધજી ટૂંકામ પતી ગયું એમ નથી. હન્દ્રિય સંબંધી રોગ વિકારથી આખા મુજરાત દેશનું સર્વ નાશ

ચંદ્ર રહ્યું છે. હવે તે 'સર્વનાશકારક રોગ' વિકારના કલેષ કલ્લાટથી જેવી રીતે નિરપરાધી અબળાઓનું છુટકું થાય અને તેઓ મુખેથી રહી સુસંતાન પ્રસવ કરી શકે તેના કંઈ સુક્રપાય શોધી કાઢવો જોઈએ અને તેમને તે બતાવવો જોઈએ. શરીરના જે ભાગો બચંકર રોગ વિકારના ભોગ થઈ પડે છે, તે ભાગોની રચના સંબંધી વિગતો સારી પેઠે જાણવાથી અને સમજવાથીજ તેમને સંપૂર્ણ રીતે આરોગ્ય કરવાનો ઉપાય સહજે જડી આવશે. એટલાજ માટે સ્ત્રીર્ણગ અને પુર્ણગની રચના સંબંધી હકીકતો કાનસના સુપ્રસિદ્ધ અને સુનિપુણ ડાક્ટર રાસી બોરોસ્કોપી રચેલી ચોપડીમાંથી ગ્રંથિ કરી સહજ અને સંક્ષેપમાં નીચે વર્ણન કરવામાં આવી છે.

ડાક્ટર રાસીબો રાસી કહે છે.—મનુષ્યના જન્મ સંપાદનને માટે ત્રણ પ્રકારના યંત્ર મનુષ્ય શરીરમાં પ્રત્યક્ષ દેખાય છે. (૧) ઇડાં ઉત્પન્ન કરનાર યંત્ર, (૨) વિર્ય પરિચાલન કરનાર યંત્ર, (૩) વિર્ય નિસ્સર્પ કરનાર યંત્ર છે. પ્રથમ આ સંધના યંત્રના વર્ણન કરી પછી દેખાડવામાં આવશે કે કેવી રીતે મનુષ્યનો જન્મ થાય છે. પુરુષના બે અંડ છે. અને તે બે કોથળીમાં રહે છે. તે કોથળીને કોપ કહે છે, માટે આ બે અંડકોપજ મૈથુન વખતે વિર્ય બનાવી આપનાર યંત્ર કહેવાય છે. આ બે અંડકોપ અતિશય ક્રમળ અને ઝીણા પદાર્થોની એક સમૃદ્ધિ છે. જે એક અંડકોપ ઉઘાડી લાંબા કરવામાં આવે તો તે એક હજાર શીટ કરતાં પણ વધારે લાંબા નજ નેવાં યશે. આ નળની અંદર અતિશય સુક્ષ્મ કોથળીઓ જન્મે છે, અને તેજ કોથળીમાં વિર્ય પેદા થાય

છે. વિર્યમાં એક પ્રકારના ઝીણું ઝીણું પદાર્થો હોય છે, તે સુક્ષ્મઃશંક ચત્ર વડે દેખાય છે. તેઓ ગેળ અને પુંછડીવાળા છે. તેમનામાં હરવા ફરવાની અને હીઝ ચાલ કરવાની શક્તી છે. તેઓ વિર્યમાં તરે છે અને આમ તેમ આવ જાય કરે છે. માટે તેઓ સજીવ એટલે જીવતા પદાર્થ કહેવાય છે; પરંતુ ફક્ત ઠંડા પાણીની જોડે અંકુશવાદી તેઓ તરત મરી જાય છે તેમને સાધારણ બાવામાં આપણે વિર્ય કહીએ છીએ. ગર્ભદાયમાં જઈ તેઓ કેટલાક વખત સુધી જીવે છે તે નિશ્ચય રૂપે કહેવાતું નથી, તોપણ તેઓ વધારે વખત સુધી જીવે છે એમાં કાંઈ શકન નથી.

પુર્વાંગના અંદર આનેથી એક નળ જેવું છે; તે નળના મુખાંતમાં કેટલીક ઝીણી ઝીણી કોથળીઓ છે. વિર્ય અંકુશમાં ઉત્પન્ન થઈ એક વાંકા મુંકા નલદારાએ આવીને આ સઘળી કોથળીઓમાં એકઠા થાય છે. એજ કોથળીઓની સમષ્ટિજ વિર્ય પરીચાલન કરનાર ચત્ર કહેવાય છે. પુરુષ જીવાનીની અવસ્થા શીવાય વીર્ય જન્મતું નથી; આ વાત સઘળાએ યાદ રાખવી જોઈએ. આ સઘળી કોથળીઓની નીચેથી મુત્ર નીકળવાનો નળ આવીને પુર્વાંગ રૂપે નળની જોડે મળી ગયો છે. મુત્ર નળના ઉપરજ સઘળા કરતાં એક મોટી કોથળી છે, એજ કોથળીની જોડે વિર્ય ધારણ કરનારી નાની નાની કોથળીઓનો સંયોગ સંબંધ છે. ન્યારે કામવૃત્તિ પ્રવળ થાય છે ત્યારે આ મોટી કોથળીમાં પાતળા દુધના જેવો એક તરેહનો પદાર્થ જન્મે છે અને સહવાસ સમયના સઘર્વણથી વિર્ય તે સફેદ પદાર્થની જોડે મળી જાય છે; અને સહવાસ કાર્ય ન્યારે સપુરુષ થાય છે, ત્યારે પુર્વાંગવાટે અતિચપ વેગથી નીકળી પડે

છે. માટે પુર્ણિમ વિર્ય નિષ્કેપ કરનાર યંત્ર કહેવાય છે. હવે જુઓ, મનુષ્યના જન્મને માટે કેવાં કેવાં વિચિત્ર અને અનન્યેન પુરુષ કાર્ય કૌશલ પરમેશ્વરે રચીને રાખ્યા છે! આવા આશ્ચર્યમય અલૌકિક કાર્યની વિગતો શું શુભ રાખવા જેવી છે? કાંઈ પણ રીતે નહીં. માટે આ સઘળી દહીકતો સારી પેઠે જાણવી સમજવી અને બીજાઓને જણાવવી સમજાવવી એ આપણું કર્તવ્ય છે.

સ્ત્રીઓના શરીરમાં 'પણુ' તેવાજ ત્રણ યંત્ર છે. પહેલું વિર્ય નીર્માણકારક, બીજું વીર્ય પરીચાલક, ત્રીજું વિર્ય નિષ્કેપકારક યંત્ર છે. જે સ્થળે પુર્ણિમ પ્રવેશ કરી વિર્ય નિષ્કેપ કરે છે અથવા સુકી દે છે. તેજ સ્ત્રીઓના વિર્ય નિષ્કેપક યંત્ર કહેવાય છે. જે નળમાંથી વિર્ય જઈ ઇંડાની જોડે સંયોગ થાય છે, તે વિર્ય પરીચાલક યંત્ર તરીકે જાણખાય છે. અને જે સ્થળે વિર્ય બને છે, તે વિર્ય નીર્માણકારક યંત્ર કહેવાય છે. સ્ત્રીઓના ગર્ભ કોષના આકાર એક બોરના આકાર જેવો છે. તે સ્વભાવિક અવસ્થામાં લાંબા ૩-૪ ઇંચ અને પહોળા ૨ા ઇંચ હોય છે. એજ મનુષ્યની મુસાફરીમાં પ્રથમ રહેવાતું આશ્રય સ્થાન અથવા ધર્મશાલા કહેવાય છે એજ ગર્ભ કોષની બે બાજુએ બે બીજા કોષો છે; તેમાં ઝીણાં ઇંડાં જેવા પદાર્થો બને છે, તેને આપણે સ્ત્રી વિર્ય કહીએ છીએ. સદવાસ શીવાય પુરુષનું વિર્ય જેમ નીકળી પડતું નથી, પરંતુ સ્ત્રીઓને માટે તેવો નિયમ નથી. સ્ત્રીઓ ભરજીવાનીને પામ્યા પછી દર મહીને અડેક દૂરી એજ વિર્ય અથવા ઇંડા પરિપક્વસ્થાને પામી બહાર નીકળી પડે છે. ત્યારે એને આપણે સાધારણ બાપામાં

રજસ્વાળા કહીએ છીએ. આ ઘડાંઓ જે કાપમાં ઉત્પન્ન થાય છે તે કાપમાંથી નીકળવાના દારમાં નાની ધન્ડી જેવા બે નળો છે. બ્યારે સ્ત્રીઓને રજસ્વાળા મરનાની વખત આવે છે, ત્યારે પરમેશ્વરના આશ્રમે નિયમથી આ નળો તે આંકડોધોને વાંકા ચુંદા, ચમ પકડી રાખે છે. લોહી મળેલા ઘડાં આ નળમાં પડી ન્હાના નળોમાં યજ્ઞ ધીમે ધીમે નીચે ચોતી નળની અંદર આવી પડે છે. યોની નળની અંત સીમામાં ગર્ભ કાપનું મુખ છે. તે મુખ એક તો ઝીણું છે કે, સરસ્યું અથવા રાષ્ટ્ર જેટલું એક પ્રવાહી મિન્ટુ શીવાય તેની અંદર બીજુ દ્રવ્ય જઈ પેસી શકતું નથી. બ્યારે આવા નળમાં યજ્ઞ વિશે ઉતરી આવે છે ત્યારે જે પુરુષ વિષેમાંના ઝીણાં ઝીણાં ગતિશીલ પદાર્થો તેમની સાથે મળવાનો સંબંધ આવે તો તરત તેઓ તે સાથે લલ્લ ગર્ભદ્રોણમાં જઈ પેસી જાય છે; ત્યારે તરત તેનું મુખ અધ ધધ જાય છે; અને તે મુહૂર્તમાંજ તરત એક નવા મનુષ્યનો જન્મ થાય છે. એટલાજ માટે ગર્ભ થયા પછી સ્ત્રીઓનો રજસ્વાળા આવતી નથી. * આ બાબતમાં આટલી બધી ખંચાતો છે તેથીજ દરેક સહવાસમાં સંતાન થતો નથી. એ પણ વિશેષરૂપે જાણવું જોઈએ કે, યોનિથી ગર્ભદ્રોણ સુધી જે નળ આસ્થો ગયા છે તેને જરાયુ કહે છે. તે નળની આગળ બાજુમાં એક તરેહનું બીતું સુક્ષ્મ આમકું છે; સહવાસની વખતે તે આમકમાંથી એક તરેહના રંગ રૂપ વગરના પ્રવાહી પદાર્થ નીકળે છે. તે જગ્યા સ્વચ્છ રાખવાનું કામ એનું છે એમ લાગે છે. મનુષ્યના જન્મ

* પરંતુ ઘણી વખતે ગર્ભાવસ્થામાં પણ સ્ત્રી લોકોને રજસ્વાળા આવતી દેખાય છે.—See Dr. Ashwell's Works.

પ્રકરણની વિગત જોઈ છે. સરીર અને આ સમજના ઇન્દ્રિય
 મત્રાને અતિશય 'સાવમેતીથી' અને પ્રમત્તથી સાચવી ન
 સમજવાથી સ્ત્રી પુરુષ ઉભયને બધું તરેહના રોગ વિકારથી
 બોગવવા પડે છે, જોઈકુંજ નહિ પણ તેમનાથી ઉત્પન્ન થ-
 મેતા બાળ બચ્ચાઓ પણ આખો જન્મારો અનંત દુખ
 દુર્દશા બોગવી હાસે હવાજ થાય છે માટે સમજના સ્ત્રી
 પુરુષે આ બધી વાતો હમેશા યાદ રાખી તે પ્રમાણે
 વરતવું જોઈએ.

છઠ્ઠો અધ્યાય.

સહવાસ પ્રકરણ.

શ્રી પુરુષના સહવાસજ મનુષ્ય જન્મનું મુખ્ય નિમિત્ત કારણ છે. પરમ દયાળુ પરમેશ્વરની અનંત પ્રભાવ અને પવિત્ર નિયમની આશ્રય સત્તાવડે મનુષ્યજાતિનું જન્મ પ્રકરણ આવું જ રમીર થયું છે. મનુષ્ય કુળ એકદમ ધ્વંશ ન થઈ જાય, તેટલાજ માટે તેણે સઘળી વૃત્તિઓ કરતાં મનુષ્યમાં ક્રમવૃત્તિ વધારે પ્રમાણ કરી આપી છે. મનુષ્ય કુળના કુચને માટે અસખ્ય ઉપાય અને હરકતો છે. - અનંત પ્રકારના રોગ ભોગથી હાલે હવાસ થઈ માણસો મરી રહ્યાં છે. દરેક પાત્રમાં મનુષ્ય મૃત્યુને આધીન થઈ પડે છે. આવી અવસ્થામાં જે ક્રમવૃત્તિ અતિશય પ્રગલ્ભ ન થાત, તો મનુષ્ય જાતિ આટલા દિવસે એકદમ લોપજ થઈ જાત. શરીરના જે જે ભાગો આ ક્રમને માટે પરમેશ્વરે સુકરર કરી રાખ્યા છે તેમની રચનાની રિગતો પાઠવા અધ્યાયમાં લખી જણાવવામાં આવી છે; પરંતુ તે તે ભાગોમાંથી જે કાંઈ ઉત્પન્ન થાય છે, તે સઘળું જ્યાં સુધી એકદુ ન થાય ત્યાં સુધી મનુષ્યનો જન્મ કોઈ પણ રીતે થઈ શકતો નથી. માટેજ શ્રી પુરુષના સહવાસની જરૂર છે.

વિશેષ વિચાર પૂર્વક ચિંતા કરી જોવાથી સ્પષ્ટરૂપે જણાઈ આવશે, કે સત્તાન સંતતિ ઉત્પન્ન કરવોજ એ

સ્ત્રી પુરુષનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય છે; અને વિદ્યાસમુખ વગેરે તેના અતુક્રમ સાધન માત્રજ છે. પિતા માતા રક્ત સંતાન ઉત્પન્ન કરવાને માટેજ પરમેશ્વરની પાસે જોખમદાર નથી, પરંતુ નિરોગી, બળિષ્ઠ, બુદ્ધિમાન, સુંદર અને સધળા ગુણ સંપન્ન સુમંતાન ઉત્પન્ન કરવાને માટે વધારે જોખમદાર છે. પરમ દયાળુ પરમેશ્વરે આ મહત્કાર્યને માટેજ સધળી તરેહના જોખમો તેમના માથા ઉપર મુક્યાં છે, તે વિશે સક્ષ રાખી પોતાની દરજ બખતવા સાર પગલે પગલે બહુ નિધ તરેહના સુકપ.ય અને સારા બંદોબસ્ત કરી રાખ્યા છે. વિશેષ મનોયોગ પુર્વક વિચારી જોવાથી સ્પષ્ટ રૂપે જણાઇ આવશે, કે પરમેશ્વર સધળી જાળતમાં આપણા લોકોને તેના સુયોગ્ય નિયમવડે રસ્તા બતાવી રહ્યા છે. આપણા મોઢાને પંચ બ્રહ્મ ચંદ્ર અવળા માર્ગે જ્યારે દોડતા જુએ છે, ત્યારે પરમ મિત્ર અથવા સુવિત્ આચાર્યની પેઠે અલૌકિક કૌશલથી સમયે સમયે હપકો આપે છે; અને તમા આ પશુ મારે છે. તેથી સુયોધ અને ઢુંશીયારલોકો સાવચેત થાય છે, અવળા માર્ગે છોડી તરત સત માર્ગે અવલંબન કરે છે; તેના લોકોને માટે બીજી કોઇ તરેહની સજ્જની વ્યવસ્થા નથી. પરંતુ આવો કુદ્દત્તી હપકો અને તમાચાથી પણ જે સધળા દુગત્યાર પામરોને જ્ઞાન આવતું નથી તેમને માટે પરંપરા કડો વ્યાધી રૂપી સજ્જની વ્યવસ્થા કરે છે. તેથી પણ જે તેમને જ્ઞાન ન થાય નો તેવા મનુષ્ય નામને અયોગ્ય સ્ત્રી પુરુષોને સંતાન ઉત્પન્ન કરવાની જે મહત્કલ્પિત અને સહવાસ સુખ અનુભવ કરવાની જે અદ્ભુત વૃત્તિ આપી છે, તે ધીમે ધીમે તેમની પાસેથી છીનવી લે છે. ત્યાર પછી તે દુરાચારી નર નારીઓ વધ્યા ચંદ્ર તરેહ તરેહનાં

દુ ખદુરંદા ભોગની હાથ હાથ પચાતાપ કરતા કરતા
છેવટે અકાળ મૃત્યુના ભોગ થઈ પડે છે *

ત્યારે આ ઉપરથી સહેજે જણાઈ આવે છે કે,
અનિયમિત અને મન ગમતા સ્ત્રી પુરુષના અનિશ્ચય સહ
વાસ, ઇશ્વરીક અને વૈદ્યાનીક નિયમથી તદ્દન વિરુદ્ધ મહા
દુ ખ દાયક પાપ છે. પુરુષ કહેવામાં આવ્યું છે, કે આ
સ સારમાંથી મનુષ્ય જાતિનો એકદમ સોપ ન થાય, તે
માટે પરમેશ્વરે મનુષ્ય હૃદયમાં સ્ત્રી પુરુષ-સહવાસની ઇચ્છા
વધારે પ્રમળ કરી આપી છે પરંતુ પુરુષ કરતા સ્ત્રીઓની
કામવૃત્તિ ધણી એછી છે રજસ્વાળા આવવાના પ્રેટનાક દિવસ
પહેલાથી અને રજસ્વાળા જાંઘ થઈ જનાના ૮-૧૦ દિવસ
પાછળ સુધી સ્ત્રીઓની કામવૃત્તિઓ વધારે પ્રમળ થાય છે
ત્યાર પછી ધીમે ધીમે તે ઓછી થઈ જાય છે અતિશય
એટલા અને જમરજસ્તી વગર રજસ્વનાના વખત રીનાપ
ખીણ ઠાંધ પશુ વખતે સ્ત્રીઓની કામવૃત્તિઓ પ્રમ
થતી નથી આપણા સોકેમાં વસપરપરાથી જે એ
કહેવત ચાલુ છે કે સ્ત્રીઓમાં કામ પુરુષ કરતા નવ ધડે
વધારે છે તે તદ્દન ખોટી વાત છે — (See Principles
of Physiology, by W B Carpenter)

ખરેખર રવબારિક સહવાસ કોને કહે છે, તે અમે
પ્રથમ આપણા વાચનારને લખી જણાવીશું ત્યાર

* વિર્ય ખાઈનેજ વિષમાના જીવડાઓ (Spermatozoa)
જીવતા રહે છે અતિશય વિષ હાયવાળા સ્ત્રીમાં વિર્યના
ભાગ ઓછા થાયથી નિયમિત રૂપે ખોરાક ન મલવાને
ત્રિધે વિર્યમાંના જીવડાઓ અચેતન અને મસ્તકેહીન થઈ
પડે છે, માટે તેવા વિર્યમાં સત્તાન ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ
રહેતી નથી.—Dr Tannar

પાછી કંઈ અવસ્થામાં સહવાસ કરવાની જરૂર છે, અને સહવાસના અતિશયપણાથી તથા જરૂરીઆત કરતાં જોડા મહવાસથી કયા કયા નુકસાન થાય છે, તે સધળી વિગતો વિચાર પૂર્વક પરંપરા જણાવવામાં આવશે.

સહવાસ—કોઈ એક સુપ્રખ્યાત ઇંગ્લેન્ડ ડાક્ટર સખી ગયો છે કે, “મનુષ્યના મનમાં બીજી કોઈ તરેહની ચીજ ન રહે તો સ્વભાવિક રીતે મહવાસની ઇચ્છા ખચીત ઉત્પન્ન થશે. આવી રીતે સહવાસની ઇચ્છા ઉત્પન્ન થઈ કામ પૂર્તિ પ્રગલ્ભ થવાથી ચિત્ત ભ્રાંત થાય છે, મન મસ્ત થાય છે અને બુદ્ધિ ભ્રાંત થઈ જાય છે. ભ્રાંત મનમાં જે વીજળી સંક્રિય છે, તે વિજળી સંક્રિયના પ્રવાહ નસતંત્રમાં થઈ પુલ્કીંગ અથવા સ્પર્શગતી પેસી-પુરુષના પુલ્કીંગને વિસ્તાર, દૃઢ અને કઠણ કરી આપે છે; અને તેમજ સ્ત્રીના સ્પર્શગતે સ્ક્રુટિત, ઉચ્ચ અને અંચળ કરી મુકે છે. ત્યારે ચારે તરફથી ભોલો આવી સ્ત્રી પુરુષના તે સ્થળે (ઇન્દ્રિયોમાં) એકઠું થઈ બસાય છે. ત્યારે આવી અવસ્થા થાય છે, ત્યારેજ સમજવું જોઈએ કે, ખરેખર કામની ઇચ્છા થઈ છે, અને સહવાસનો યોગ્ય સમય જોઈ છે.” મનુષ્યજીવનના સુખ દુઃખ સહવાસના ઉપરજ સંપૂર્ણ રીતે આધાર રાખે છે, એમ જાણવું જોઈએ. તમારા શરીર અને મનના જે સધળા અભાવ અને અપૂર્ણતા છે, તે સઘાંતુ મુગ દારૂ તમારા માતા પિતા—સહવાસની વખતે તેમની શારીરીક અને માનસિક અવસ્થાના સંયોગથીજ તમે જહેસ અથવા આધળા, પગુ અથવા હમેસ રોગીષ, મુર્ખ અથવા મુગા, ક્રોધી, ધાતકી અથવા ગાંડા તેમજ બાયવા થયા છો. આવી રીતે ત્યારે મનુષ્યના સહવાસ ઉપરજ ભવિષ્ય જીવનનું સુખ દુઃખ વીગેરે

સધણુ આધાર રાખતું દેખાય છે, ત્યારે આ સધણા તત્ત્વ અનુશીલન કરી બાણવાને લક્ષ્મીના અને ધીકારવાના વિષય તરીકે ગણવું અથવા સમજવું કેટલું મુખ્યાં અને અન્યાય ભરેલું છે, તે લખના કહેવા કરતાં તમે તમારા મનમાં જ બાધ' બેસો! વિચારથી અનુભવ કરી લેવું વધારે સારું. જેના ઉપર તમારી આખી જીંદગીનું સુખ દુઃખ અને તમારા બાકી જગ્યાઓનાં ભવિષ્યનાં કલ્યાણ અકલ્યાણ વિશેષ રીતે આધાર રાખતા દેખાય છે, તે વિષય સારી પેઠે બાણી અને વિશેષરીતે સમજી તે પ્રમાણે ક્રમ વર્તવા માગશો નહીં? પોતાના તેમજ બાકી જગ્યાઓના લાભ-હાનિ ન ગણી જેઓ મન ગમતી રીતે ચાલે છે, તે સી પુરુષો મનુષ્ય નામને અયોગ્ય વદન પશુ કહેવાય છે; એમ યાદ રાખવું જોઈએ.

સદ્વાસનો યોગ્ય સમય અને અવસ્થા—સદ્ વાસનો ખરેખર સમય રાત્રિજ છે. રાત્રે સમસ્ત વાયુ મંડલીમાં નાઇટ્રોજન નામનો એક તરેહનો વરાળ જેવો પદાર્થ વધારે ઉત્પન્ન થાય છે. કામ ઉત્તેજન કરવા અને સકંપાસ સુખ અનુભવવાને માટે જે શક્તી અને યોગ્યતાની જરૂર છે, તે આપનાર નાઇટ્રોજનજ છે. દિવસમાં તે નાઇટ્રોજન બોલ કુલ રહેતોજ નથી. માટે દિવસે સી પુરુષનો સદ્વાસ શરીરના બધા ક્ષેત્રે રક, બહુ તરેહની હરકત' કારક અને વ્યાધિ વિકાર ઉત્પન્ન કારક મહા પાપ છે. આપણા શાસ્ત્રકર્તાનું પણ કહેવું એમજ છે.* રાત્રે બોજન કર્યા પછી બે અથવા ત્રણ કલાક પછી શરીર જેવું વિશ્રામ અને સ્ક-

* આયુઃશય મયાદિદાન્નાદિ સેવેત કામિનીમ્ દિવસે॥

રતીમાં રહે છે, તેવું બીજી કોઈ વખતે રહેતું નથી. જોઈ-
લાજ માટે શાસ્ત્રકારોએ સહવાસનો યોગ્ય સમય રાત્રીનેજ
નિર્ધારિત કરી છે, સહવાસ સમયના દોષથી છોકરા છોકરીઓ
ખદ સુરત, બચ્ચીચારી, રોગીષ્ટ અને દુર્બળ થાય છે, અને
મનો બુદ્ધિ શુન્ય થઈ પશુ જેવો આખો જન્મારો અનંત
દુઃખ દુર્દશા ભોગવે છે. મનુ સ્મૃતિમાં લખેલું છે, કે સહ
વાસનો સમય કાળ, સ્ત્રી પુરુષની શારિરીક અને માનસિક
અવસ્થા વગેરે સઘળું વિશેષ રીતે સમજું વિચાર પુર્વક
સંગમ કરવો જોઈએ.

હાલના પાશ્ચાત્ય પંડિતોનું કહેવું પણ એમજ છે.
પ્રાચીન રૂપી મુનીઓના તે સઘળા સર્વજન હિતકારક અમુલ્ય
ઉપદેશોનાં શુભતત્ત્વ અને મહત્ત્વ અમલ્યતા સ્વીકારી તેમની
પ્રશંસા કરી રહ્યા છે. હાલના સુપ્રખ્યાત યુરોપીયણુ વૈજ્ઞાનીક
પંડિતોનું કહેવું એમજ છે કે, સહવાસનો સમય, કાલ,
સ્થિતી અને સહવાસ કરનાર સ્ત્રી પુરુષોની શારિરીક અને
માનસીક અવસ્થાનુસારેજ સંતાન સંતતિઓના શરીર
અને મન નિર્મિત અને રચિત થાય છે. ત્યારે આ ઉપરથી
સ્પષ્ટ રીતે પ્રતીત થાય છે કે, આપણે આ સઘળી બાબતોને
જોડેલો લજ્જા અને ધિક્કારનો વિષય તરીકે ગણીએ છીએ, તેટલો
આર્ય રૂપી મુનીઓ ગણ્યતા નહોતા આપણા શાસ્ત્રમાં
નીચે બતાવેલા સમયે સહવાસ કરવાની મનાઈ છે;—રજ-
સ્થાનાના સમય શીવાય બીજા સમયે સ્ત્રી સહવાસ કોઈ
દહાડો કરવોજ નહીં. રજસ્વલા આવવાના પહેલા દહાડાથી
સોળ દિવસ સુધી રજાનનો સમય ગણાય છે. આ વખતે
પહેલો, બીજો, ત્રીજો, ચોથો, અગીઆર અને તેરમા દિવસે
સહવાસ બીજકુલ કરવોજ નહીં, બાકી ૧૦ દસ દિવસમાં

પણ અયુગ્મ દિવસે એટલે ખરાબ ઘાહાડે સહવાસ કરવો એ નિષેધ છે. મુલા, મધ્યા, અશ્વિની નક્ષત્રના આધ્યાપાદ અને જ્યેષ્ઠા, રેવતી અને અરધ્રાના અંત ભાગને જ્યોતિસ્શાસ્ત્રમાં ગંડ કહે છે. આ સમયે સ્ત્રી પુરુષનો મહવાસ બહુ ખરાબ અને મહા અકલ્યાણકારક છે. માટે જ્યોતિસ્શાસ્ત્ર કહે છે મથા:—

મુલામયાશ્વિનીનામાદયં જ્યેષ્ઠાશ્મઃ સર્પાણામ્
અસ્તંગંદપદંત્યક્ત્ત્વા પોદશાદેકતૌ વ્રજેત્
અત્રાસત્કૌ તુ મુજવલ મીમે અન્તં પૌષ્ણિન્દ્ર
સર્પાણાં આદયં અશ્વિમૂલ લગ્નં ગન્તુમ્
દક્ષત્રયં રહ્યાતં સર્વકાર્યેષુ કલ્પિતમ્ ॥

આવા આવા અનેક નક્ષત્રના ઉદય અને અસ્ત શક્ષ વિગેરે, તિથી, લગ્ન વિચારી સહવામની છુટ અને મનાઈની વાતો પુનઃ પુનઃ ઉલ્લેખ કરી રહીએ. લખી ગયા છે આપણે આજે સહવાસ સંબંધી વિષય બહુવાને અને તે વિષે પુનઃ પુનઃ ચર્ચા કરવાને જોડલા ચરમ બારેસા અને ધીકારના યોગ ગણીએ છે.એ, પરંતુ આપણા પ્રાચીન રૂઢીઓ તેમ કરતા નહોતા. તેઓ આ સઘળી બાબતોને બહુ મોટી અને જગતના કલ્યાણકારક તરીકે ગણતા હતા. માટેજ તેઓ આ બાબત ઉપર આદલા બધા મથાદિ લખી ગયા છે. આ સઘળી બાબતોને ॥ ૬૭ આપણે તદ્દન ચરમ બારેસા અને ધીકારના વિષય તરીકે ગણી મદાન લાખને એડી અનત પ્રકારના રોગ પ્રિકારથી બોગવી દાલે દવાલ મધ મુખાઈની જોગબાણુ આપવા માટે સોખી ગણીશુ. આખો જન્મારો એમને એમ નરાકાર પણ બની રહી આ સઘળી વાત ઉપર કંઈ વિચાર ન કરવો એ શું આપણું

ક્યોત છે? બાધ બેનો ! હજુ સમય છે, તમે તમારી માદા નુકસાનકારક હઠ છોડી જશકો. જુઓ તમારી શી દશા થઈ છે ! તમે દુનીઆના બીજા દેશોના લોકો કરતાં કેટલી અધમ સ્થિતીના ઉડાણમાં દિવમે દિવસે ઉતરી રહ્યા છો ! શરીરમાં બળ નથી, સદા રોગીષ્ટ; મનમાં દ્રઢતા નથી, સદા બ્યભિચારી; ખુદી વિચાર કશો નથી, સદા પગધીન; મુક્તિ યોગ્યતા નથી, સદા પારકી મદદ, પારકી દયાના બીખારી ! હવે જુઓ ક્યાં તમારા લોકોના ધર્મ કર્મ અને મુખ શાંતિ ? અફસોસ અફસોસ ! !

પ્રાચીન ધર્મશાસ્ત્ર અને હાલનાં વિજ્ઞાનશાસ્ત્ર એક સરખો એજ ઉપદેશ કરી રહ્યું છે—“હે સંસારના સ્ત્રી પુરુષો ! જો તમે તમારા અને બાકીનાં જીવોના કલ્યાણ ઇચ્છતા હો. તો માટે દિવસ, રાત્રી તિથી અને સારા નક્ષત્ર જોઈ તે સાથે શારિરિક અને માનસિક અવસ્થા સમજી સહવાસ કરવો જોઈએ” અવશ્ય હું એમ પણ સ્વીકારું છું કે, સારી તિથી અને નક્ષત્રાદિ જોઈ સહવાસ કરવો સધજાને માટે સંભવિત નથી. એમ કદાચ નયે બને, પણ હું ધારું છું કે રાત્રી સીવાય દિવસનો સહવાસ સધજા સ્ત્રી પુરુષો સહેજે ધીકારી લાગ કરી શકે છે. મળસ્કે સહવાસ ન કરવો, તોફાન, વરમાદ, અને વીજળીના ચમકારા થતી વખતે સહવાસ ન કરવો એ સધજાના હાથમાં છે. રોગીષ્ટ અને ક્યાંત શરીરે, તેમજ અતિશય ગ્રમ અને બોજન લીધા પછી સહવાસ ન કરવો એ સધજાની મરજીને અધીન છે; મનમાં શોક, દુઃખ, ક્રોધ, ઈર્ષ્યા, દેશ અને પારકાને હરકત કરવાની કલ્પના વિગેરે જ્યારે રહે છે, ત્યારે અને સ્ત્રી પુરુષ ઉભયની સમાન ઇચ્છા તથા ખુશી સીવાય

સહવાસ ન કરવો એ સધળા સ્ત્રી પુરુષોને માટે સંબંધિત છે. આપણા દેશના કેટલાકો જાણે છે કે, પત્નીની મરણ વગર જમરજસ્તીથી સહવાસ કરવાને લીધે કેટલી તરેહની પીડા ભોગવી હાલે. હવાન ચર્ચુ પડે છે! મોંદુ ઉઘાડી કહી શકિત નથી, દુર્બળ શરીરે જે ચાર તરેહના રોગ વિકારો મેષ, મનમાં દુઃખ દરદન કલેશથી મુઝાઈને પણ સ્ત્રીઓ પતિના જુલમ જમરજસ્તીથી સહવાસ કરે છે, કામાંધ પુરુષો! તમે દોષ વખતે જરાક પણ મનમાં વિચારો છો, કે તમે જેની જોડે સદવાસ કરવા જાઓ છો, તે વખતે તેને સહવાસની ઇચ્છા છે કે નહીં, અને તેને સહવાસને યોગ્ય આવશ્યક છે કે નહીં? કાય, જે કદાચ એમજ કરનાં હોત તે વગર આગળ બધા દુઃખ કલેશથી ભોગવી તમારા હાથે હવાન ચાલ નહીં. સ્ત્રી પુરુષો! આ વાત તમા તમારા હૃદયમાં દોતરી રાખજો કે, તમારી જીંદગીનાં સુખ દુઃખ અને તમારા બાક બચ્ચાંઓના જીવનના ભવિષ્ય સારિરીક અને માનસીક સુખ દુઃખ, કષ્ટપાણ્ય અદૃશ્યપાણ્ય સધળું તમારા લોકોના સહવાસ ઉપર આધાર રાખે છે. સંતાન સંતતિઓ દુર્બળ, રોગીષ્ટ, વાંકા ચુકા અને બલ્મુત થાય છે, તે પણ તમારોજ દોષ છે; મુર્ખા, માંડા, બાપવા, માનસીક શક્તિ હીન વ્યભિચારી ગમ્ય છે, તે પણ માતા પિતાનો દોષ છે. કોપી, પાનદી, નિષ્કુર, ઈર્ષ્ય દોષ કરનાર માપી સંતાન સંતતિઓ થાય છે, ને પણ તમારોજ દોષ છે. સ્ત્રી પુરુષો! આ સધળી વાતો ધ્યાનમાં રાખી સહવાસ કરવાની ઇચ્છા હોય તો નિયમ પૂર્વક કરજો; અને તે સાથે એ પણ યાદ રાખજો કે કુતરાં, બીલાડાં વગેરે પશુઓ પણ સહવાસ કરે છે, તેથી બહુ બચ્ચાં ઉત્પન્ન થાય છે, અને પોતા

માતાના ચલ વગર, સંભાળ વગર, એમ તેમ રખડીને ગુજરાન ચલાવે છે, પરંતુ તમારે માટે તેમ નથી; તમારા ઉભયની તંદુરસ્તી અને બાલ બચ્ચાંઓનાં બલિષ્ઠ સુખ દુઃખ વગેરે સઘળું તમારા સહવાસ ઉપરજ આધારરાખે છે.

બાઈબલ એપીઝીમાં લખેલું છે,—“પિતા માતાની છૂટ ચુક અને પાપ અત્યાચારને માટે તેમના મરીબ સંતાન સંતતિઓ આપો જન્મારો અનંત દુઃખ દુર્દશા ભોગવી હાલે હવાલ થાય છે.” એનો અર્થ શું? પિતા માતાના અનિયમીત સહવાસ, કુદરતી નિયમ ઉલ્લંઘન, તરેહ તરેહના અત્યાચાર, અનાચાર, બલિયારના પરિણામનું ફળ સારી-રિક રોગ અને માનસિક વિકાર વારસાઈ તરીકે છોકરા છોકરીઓને વંશ પરંપરા ભોગવવું પડે છે. આટલી વાર સુધી જે લખી બતાવવામાં આવ્યું છે, તે મનોયોગ પુર્વક નાંચી વિચાર કરવાથી સઘળી વાતોનો અર્થ સમજાશુ પડશે.

સહવાસની અદ્યતા.—પરમેશ્વરના આ લૈંગિક ના-ન્યમાં જ્યારે કોઈ બાળકનો નિયમ રદ કરવાની કાંઈ સત્તા આપણામાં નથી, ત્યારે જે પ્રત્યનાથી પ્રજની ઉત્પત્તિ થાય છે, તેનો નિયમ કોનાથી કેવી રીતે બધ થાય વાર? જે તમે કહેશો કે જેર જન્મરજસ્તીથી તે નિયમ ભંગ કરીશ, તો તરત તે મહા પાપની ભયંકર સજા ભોગવવી પડશે. જે કમવૃત્તિને સમુગથી નાશ કરવાની યોજના કરશે તો પીઠા ઘાગુ પડશે. ધીમે ધીમે મસ્તકની દુર્બળતા ઉત્પન્ન થશે. શરીરમાં નબળાઈ આવશે, વિચાર શક્તિ ઓછી થશે, સઘળી મનોવૃત્તિઓ પરંપરા અચક્ત થઈ પડશે અને તમારી સુખ શાંતિ વિગેરે બધું લોપ થઈ જશે. અસંખ્ય વ્યાધિ

વિકારો વિગેરે આવી ઘેરી લેશે, અને સ્વપ્નદોષ (Night pollution), પરમીઆ વિગેરે ધાતુ ક્ષયની પીડા ભોગવી અક્ષણ મૃત્યુના મુખમાં જઈ પડવું પડશે. આટે સધળાએ યાદ રાખવું જોઈએ કે, વિશેષ કોઈ કારણ શીવાય કામવૃત્તિને એકદમ નાશ કરવા સારૂ કોઈસ કરવી એ પુન્યને બદલે મહા પાપ ભોગવવાનું લક્ષણ છે. શરીરને તરેહ તરેહના રોગ ભોગવી ક્ષય પમાડવું અને આત્મ હલ્લા કરવી આ ઉભયજ સમાન પાપ છે, તેમાં કોઈ શક નથી. કામવૃત્તિને બીલકુલ નાશ કરવી નહીં, તેમ પ્રજાજ યજ વંધવા પણ દેવી નહીં, પરંતુ કામી રાખવી, પોતાના વચ કરી રાખવી જોઈએ. જેઓ સમસ્ત વૃત્તિઓને પોતાના કબજામાં લાવી શક્યા છે તે સ્ત્રી પુરુષો હમેશાં છોતેન્દ્રીય કહેવાય છે.

“દન્ધિયનો યથાયોગ્ય ઉપયોગ કરવો એ મનુષ્યનું કર્તવ્ય છે.” એમ કહેવાથી કોઈએ સમજવું નહીં કે જ્યારે-ત્યારે કોઈ પણ ઉપાયથી તે દાર્પજ કરવાને માટે હમે સધળાને સલાહ આપીએ છીએ. જેમની સ્ત્રીતિ અવરથા સારી છે, તેઓને માટે જીવાનીની શરૂઆતમાં વિવાહ લગ્નના સમયથી બંધાવવાની મોટી જરૂર છે. પરજીલા પુરુષો કપટી અને વિશ્વાસ ધાતકી યજ પોતાની સ્ત્રીશીવાયબીજ કોઈ સ્ત્રી પાસે જવું અથવા તે સજાથી મનમાં કોઈ ચિંતા કરવી એ અતિશય અન્યાય અને મોટું પાપ છે. તેમજ પરજીલી સ્ત્રીને માટે પણ પતિ શીવાય બીજા પુરુષની પાસે જવું અથવા તે સજાથી મનમાં કોઈ લાવવું તે તદ્દન ધીકારવા લાયક કર્મ અને મહા અધર્મ છે. કારણ કે તેથી દુકા

તેવાં 'સ્ત્રી' પુરુષ ઉભયની નથી, 'પરંતુ' તેમનાં આડોસી
પાડોસી અને કુટુંબના લોકોને શારીરિક અને માનસિક બહુ
હરકત થાય છે. * કેવી રીતે થાય છે, તે આ સ્થળે દા-
ખખા દ્રષ્ટાંતો આપી વિશેષ રૂપે પ્રમાણ કરી બતાવી આપ
વાની કાંઈ જરૂર જણાતી નથી. સઘળાએ વિચારથી સમજી
લેવું જોઈએ. ત્યારે આ સ્થલે સ્વભાવિક રૂપે એમ પ્રશ્ન થઈ
શકે છે કે, જેમની સ્ત્રીની સારી નથી અને પરણવાની પણ
શક્તિ નથી, તેઓ શું કરશે? જો કે એનો જવાબ આપવો એ
આ પુસ્તકનો ઉદ્દેશ નથી, તથાપી સમાજની અવસ્થા અને
લોકોની તરફ જોઈ આ સવાલનો જવાબ આપવો એ
આપણું કર્તવ્ય છે. નહીં તો અથકારના ઉદ્દેશ્ય અભિપ્રાય
સંપૂર્ણ ઉભરી રીતે લોકો અહણુ કરશે. માટેજ કહેવું પડે
છે કે, જેમની ઋતિ અવગ્યા પ્રમાણે પરણવાની શક્તિ
નથી તેમને માટે સમજાવૃત્તિને દબાવી અને ઇન્દ્રીયને વશમાં
રાખવી વધારે અગત્યનું છે. જ્યારે કાંઈ કાર્ય કરવાથી
હરકત અને ન કરવાથી પણ આપણને હરકત થવાની સંભાવના
છે, ત્યારે બીજકુલ કાંઈ ઉપાય ન રહેતો, જે માર્ગે આલવાથી
હરકત ઝોછી જણાય તેજ રમ્મા અનુસરીને બુદ્ધિમાનો
માલે છે. કામેન્દ્રિયનો ઉપયોગ ન કરવાથી વિશેષ હરકત
છે; પરંતુ તે માટે તે હરકતથી બચી જવા સારું કાંઈ
રીતે શારીરિક અને માનસિક સર્વ નાશ કરવું એ કાંઈ
પણ રીતે ઉચીત નથી

* જે કાર્યમાં પોતાને અને બીજને શારીરિક તથા
માનસિક હરકત થાય છે, અથવા થવાની કાંઈ સંભાવના
જણાય છે, તે કાર્યનેજ આમે અન્યાય કાર્ય કહીએ છીએ
દરેક અન્યાય અને અસ્વભાવિક કાર્યજ મહા પાપ અને
દુખ દાયક છે.

ન. પરણેલી સ્ત્રી પુરુષ અથવા વિધવાઓ જે કાંઈ ઉપાયથી કામોન્દ્રિયની તૃપ્તી કરી શકે છે, તે સધળા ઉપ-
યજ્ઞ અન્યાય, અસ્વભાવિક, અકર્ત્તવ્ય અને મહા દુઃખદાયક
સારીરિક તથા માનસિક સર્વનાશ કરવાનું મુળ કારણ છે.
જેને વિચાર કરવાનું સામર્થ્ય નથી તેને માટે તો દ્રાષ્ટ પશુ
ગીને કામોન્દ્રિયને દબારી રાખવીજ પડશે. વિધવા સ્ત્રીને
‘મૃતુ આયુજ કરવું’ જોઈએ. અન્યાય અને ખરાબ ભાવથી
કામવૃત્તિને ઉત્તેજન આપતી તથા અસ્વભાવિક અને અનિ-
યમીત ગીને હન્દ્રિય પરિચ્છાદન કરવાર્થાં આમાજક, માનસિક,
સારીરિક, પોતાનું, બીજાનું અને આખી દુનીઆનું કેવી
રીતે દટવું મોટું નુકસાન થઈ રહ્યું છે, તે આ રચણે
ઉઘાડી રીતે સહેલા કરતાં વિચારધારા મનમાં અનુભવ
કરી લેવું બુદ્ધિમાન સ્ત્રી પુરુષોને માટે વધારે સાર છે.
આવી રીતે હન્દ્રિયના ઉપભોગથી કામવૃત્તિની તૃપ્તિ પરપર
વધાવવા કરતાં તેને વસ કરી ઘણી ગમ્મવાથી ફક્ત તમાશ
ગરીરને થોડી હરકત થમે, તે સીવાય બીજા કોઈને કાંઈ
હરકત થવાની નથી; બ્યારે ઘની રાખવામાં આટલી જોણી
‘હરકત’ જણાય છે, ત્યારે હન્દ્રિયને વસ કરી દબાવવામાં
ગમ્મવું એ કર્ત્તવ્ય છે. જે સદા સર્વદા કોઈ કામ
કાજમાં મનને વલગાડી રખાય, જે કામ ભાવને ઉત્તેજન
આપનારી ચોપડી વગેરે ન વાંચવામાં અને તે સખથી કાંઈ
વાન ન સાંભળવામાં આવે, જે દરરોજ રીતસર સારીરિક
કમળ કરવામાં આવે, કુકામાં જે કાજગારને માટે
મનને કામકાજથી નવરા રાખી એમને એમ છોડી દેવામાં
ન આવે, તો હન્દ્રિય સહેજે વસ થશે, અને કામવૃત્તિ
દબાવવામાં રહેશે, તેથી સરીરને વિશેષ કાંઈ નુકસાન થશે

નહીં; અને તંદુસ્તી પણ બગડશે નહીં. પૂર્વેજ કહેવામાં આવ્યું છે, કે સ્ત્રીઓની ઇન્દ્રિયની પ્રબલતા અને કામ ભાવ સ્વભાવિક રીતે પુરુષ કરતાં વધારે ઓછા હોય છે. મનને જરાક નવરાસ મળવાથી જેમ પુરુષનો કામ ભાવ પ્રબળ રૂપે ઉત્પન્ન થાય છે, તેમ સ્ત્રીઓની બામતમાં નથી. રતુના વખત સીવાય તેમની કામેન્દ્રિય પોતાની મેળે જાગ્રત થઈ સળાવતી નથી. વિશેષ એટલાથી, તે વિષે બારંબાર વિચાર કરવાથી, વાંચવાથી અથવા સાંભળવાથી અને પુરુષની જોડે મળી તે સંબંધી વાત ચીતમાં બહુ વખત રહેવાથી અવશ્ય સ્ત્રીઓનો કામ ભાવ ઉત્પન્ન થઈ પ્રબળતાને પામશે. જ્યારે રજસ્વલ્લાના પુર્વ અને પછી તેમની કામેન્દ્રિય પ્રબળ થાય છે, ત્યારે કોઈ કામદાજમાં મનને તત્પર રાખવાથી સહેજે કામની પ્રબળતા ફાપ થઈ જશે. આ રથે એક વાત સંજ્ઞાએ યાદ રાખવી જોઈએ કે, પરણેલા અથવા ન પરણેલા અને વિધવા સ્ત્રી પુરુષો પરસ્પર એકકાં હળી મળી વધારે વખત ગાળતી એ કોઈ પણ રીતે ઉચીત નથી. ઘણા શાસ્ત્રમાં પણ એમ લખેલું છે કે સ્ત્રી પુરુષો વધારે વખત સુધી એકકાં મળીને રહેવું નહીં.

સહવાસનાં અધિકતા:—સહવાસ સમયમાં વિશેષ એક નિયમ એ છે કે, સ્ત્રી પુરુષ સંબંધીઓ પોતાના શરીરના શક્તિ, સામર્થ્ય સારી પેઠે સમજી સહવાસ કરવો જોઈએ. સુપ્રખ્યાત એક યુરોપીયન ડૉક્ટર લખી ગયો છે કે—“કોઈએ અકવાલીયામાં બે વખત કરતાં વધારે સહવાસ કરવોજ નહીં; નહીં તો બહુ દુઃખ દરદ ભોગવવા પડશે.” પણ સ્ત્રી પુરુષો પોતાના શરીરની પ્રકૃતિ અને શક્તિ સામર્થ્યને વિષે કોઈ વિચારો વગર સહવાસ વધારના જાય

છે. ખરેખર, આ સંસ્કારમાં તેઓદુર્ભાગ્ય છે, તેમના દુઃખાનુભવો માટે વિશેષ બ્યવસ્થા એ છે કે, જ્યારે તેમને જીવન આપશે જે માથુ હવડુ થતું જાય છે, ચક્રી આપે છે, ચક્ષુ બળે છે, છાતીમાં યોડું ચોડુ દુખાવરો અનુભવ થાય છે, ત્યારે તરત સદવામ બધે કરમે જોઈએ. જ્યાં સુધી શરીર અજાનિત અવસ્થાને ન પામે ત્યાં સુધી સદવામ બીનકુળકરવો નહીં અને મનમાં તે અંજાધી કાંઈ વિચાર પમુ લાવવો નહીં.

સદવામ બંધ રાખવાથી 'શરીરમાં જેટલા રોગ લોગ ઉપન થવાની સંભાવના છે, સદવામની અધિકતાથી તે કરતાં અનિશ્ચય વધારે બાધિ રિકાર ઉપન થાય છે. અ.વી જેને સદવામ વંશગ્રાથી નિરોધ રીતે દરકતો થાય છે, તે આ અથવા બીજા લખવાની કોઈ જાણ નથી. પણ રૂઝથી આટલું જ માં છ લેવું કે, એ જુગો તમે એક મોટો પદાડ દયકર જરો તો તમાર મૃત્યુ અગીત છે, કારણ કે તમામમાં જેટલી સક્રિય અને સામર્થ્ય છે તેટલું તમે આ કામમાં એ-કમ દાય ફી નાંખજો તેજી જો તમામ રાજની સક્રિય સામર્થ્યથી વધારે હિન્દિય મેનમાં તમામ મેનગો નો, ખરીત તમાર જાદુ દુઃખદાયક મૃત્યુ મારે અનીયમિત અને અનિશ્ચય રિત લોગથી તમામ મમન દુર્ભાગ્ય અને, તારે રીતે દાય પ.મર્તુ જો, માની નહિં દોષ મને જો, એ રી અસ્થામાં આવી પડવામાં તદ્દ-સ્ત્રી જે-જ ભગતી જો, અને અનન્ય રોગ લાગુ પામે એ કહેવું જ નહીં છે. એ પુરુષની આવી અવસ્થામાં મનન થાય તો તેની છી દદા મરો, તે કહેવા કરતાં રવિવારથી મમજી જેવું તમારે આ. આરે દુર્ભાગ્ય.

અમર્ય અસ્થામાં કામ બાંને દમ્ભી રાખવો જેલ
 કર્તવ્ય છે, અથવા તો જેટલું ન કરાયી એકદમ દમ્ભ
 થાય છે, તેટલું જ કરવું જોઈએ. તેથી વધારે નહીં. શુભ
 નતી અમળાઓ! તમે ક્યારે મનનનો કે, ઉચ્ચનો બા
 અને મનનો દસેશ અતિશય શુભ નીને હુપવી મખી તમા
 દેશની કેની મોટી દરકન કરી ન્વા છે, પોતાના શનીરને
 પોતે કેની નીને ખગાડી ગયા છે, અને પગખાન ખા
 બચ્ચાઓને કેના મિશ્રન રૂપથી આ જગતમાં લાવી, કે
 હુખ હુદંગા વધારી ગયા છે! જેને! જરાક તો આખા દેશની
 નિચાડી જુઓ, શારીરિક ચમ્પિ અને માનસીક ધમ્ભ વગર
 મહાત્મ વધાને તમે પોતાનું શરીર ખગાડી રવા છે, અપાયુ,
 હુબંગ, શુભુદીન અને કુરૂપ સત્તાન મતનિ પેદા કરી ન્વા છે
 આવી રીતે દિનપર દિન મનુષ્ય જાતિને ધ્વસ્ત ના દે લેઇ
 પડેલાની રજા છે, જે સદવાસ કાર્યના ઉપર આ મો મમા
 આધાર રાખે છે, તે સદ્ગામ મગધી તરફ જાવાને અને
 તે વિષે ચર્ચા કરવાને જે લોકો શરમનો નિયમ સમજ
 ધીકારે છે, તેઓ આ મસાગના કેના મોગ રાત્રુ છે, તે
 કહેના કગ્તા આ ઉપરથી અનુભવ કરેલા વધારે સાક છે

સહવાસનો પ્રકાર:—મનુષ્ય જાતીમાં જુદા-જુદા નકા

રના ભાવથી જુદી-જુદી રીતે સહવાસકાર્ય આવે છે. કામ બાંધ્યા
 હમેચા હન્દ્રિયને ઉત્તેજન આપવા અને મસ્ત થઈ બોગનિવાસમાં
 હુની જવાથી શારીરિક અને માનસિક ડેટલી મોટી દગ્ધત
 છે, તે કદી ચક્રાતુ નથી સહવાસ અને હન્દ્રિય સમધી
 અતિશય અગત્યના નિયમો જાણવા સમજવા અને તે વિષે
 ચર્ચા કરવા એ શરમ પામના જેવી ખગમ વાત નથી,
 કામભાવથી મસ્ત થઈ હમેશ મનને જાલુ વખત મધી સહ-

વાસની જાગૃતિથી સજાતુ એ-જ ખરૂં અને શરમ
ખમવાની વાત હિં વખતે એમ હશે કે, તમે એકાતમાં
આવું કરી રહ્યા છો, પરંતુ તેમાં પણ તમારી શારીરિક
અને માનસિક હરકત યશ મનુ ગદાચળે કહ્યું છે, કે
'સ્નાતદિ કાર્ય સમાપ્ત કરી, વસ્ત્ર બદલી, શુદ્ધ થઈ,
જોઈ મન જપતા જપતા ખનીસદવાસ કરવો જોઈએ' *
એનો અર્થ શો ? જેમ પેનને જોનાર ન આપવાથી ખીલ
કે ન આવતું નથી, માટેજ આવું પડે છે તેમ સદવાસ ન
આથી મીનકુન આવતું નથી માટેજ હિન્દિયસેરા કરવોજ
હ છે હમેશ તેમાને તેમાં કુળી રહેવું એ સ્ત્રી પુરુષનું
તેના નથી મનમાં કામભાર પ્રમથ ન થાય અને
વિસાદગિત ન રહે તો સદવાસની ધમ્મ કાંઈ દહાડો
ન તાલી શકશે નહીં માટે બને નેટવી જમદીથી સદવાસ
ન સમાપ્ત કરવા સાર ગણીય કરવી જોઈએ જો વધારે
ખાન સુધી જુગ જાવથી જુદી જુદી રીતે આ કાર્યમાં
ગમન રહેશે, તો તમારા મનમાં તેની અમર એકદમ ચોટી
જશે, તેથી મોહિત ગમ્મ થઈ જશે. આથી મસ્ત અવ-
સ્થામાં જો તમારો મર્મ રહે અને તમારું સંતાન પેદા
ગાર તો, તે અતિશય કામગીર થશે, વળી આ સીવાય
ને સંતાન યાદક અગદીન અથવા હિન્દ (ગાડો) થવાનો
વજો સભર છે જેને તમે સામાન્ય દુષ્ટકાર્ય તરીકે મનમાં
ધરો છો, ખરેખર તે તેટલું દુષ્ટ સામાન્ય કાર્ય નથી, તેનું
પરિણામદાન બહુ દુર બાપી છે ક્રિન્ય દેવના સુપ્રખ્યાત
મે- ડાકટરે અફસોસથી લખ્યું છે કે, "મનુષ્ય શુ કાંઈ દહાડો
ગમજશે નહીં કે સદવાસ કાર્ય એક મોટામાં મોટો અધરો

વિધિ છે ?" તે યકન આર્થ રૂપીઓ સમજતા હતા. તેથી તેઓ સહવાસ સંગ્રહી જલ્દી વિગતો શાસ્ત્રમાં લખી ગયા છે. મનુસંહિતામાં, જેમ સર્વનીનિ, "સર્વ દેવની પુત્ર અને સર્વ મુક્તિ પ્રયોજનીય મનુષ્યને માટે તેમજ સહવાસ પદ્ય પ્રયોજનીય છે," પુત્રપુત્ર ઓતું લખેલું છે. પરંતુ આજે તેજ મનુના પુત્રો આપણે સહવાસ સંગ્રહી અને ઇન્દ્રીય સંગ્રહી વાત કોઈના મોટે સાંભળવાથી તેને ધીકારીએ છીએ, અથવા મારવા જઈએ છીએ. જુઓ આ કટકી અનીતિ, અને વિચારો આ કેવી મુખાંધ !

સહવાસ નાના બાળ અથવા નાના પ્રકારથી વધારે મારશુધી કરવાથી પોતાની અને સંતાન સંતતિની શારીરિક અને માનસિક શક્તિને જોડણી મોટી હરકત થાય છે તે આ ઉપરના દુક લખાણથી સ્પષ્ટ રૂપે સમજાને પ્રતિત થઈ જશે. તંદુરસ્ત અને સ્વભાવિક અવસ્થામાં સહવાસ કરવામાં ૫-૭ મીનીટ કરતાં વધારે વખત લાગશે જ નહીં. સ્ત્રીની છાતી ઉપર છાતી રાખી સહવાસ કરવો જ સ્વભાવિક છે; બીજા કોઈ પ્રકારથી સહવાસ કરવો ધર્મ શાસ્ત્ર વિરોધ, વિદ્યાન શાસ્ત્ર વિરુદ્ધ મોટું પાપ છે. સહવાસ સંગ્રહી વાતો હસી મજાકમાં કાઢી નાંખવા જેવી નથી, તે ઉપર તમારા અને તમારા છોકરા છોકરીના આખા જન્મારાના મુખ દુઃખ આધાર રાખે છે. પુત્ર દુર્બળ, રોગીષ્ટ, મેડોળ, બદસુરત, માનસિક શક્તિહીન, મુર્ખ, વ્યભીચારી થાય તો શું તમારા મનમાં મોટું દુઃખ થશે નહીં ? તેથી શું સંસારમાંના બીજા લોકોને કલેશ થશે નહીં ? ત્યારે છોકરા છોકરીઓને કેમ આવા થવા દો છો ? મુજરાતી સ્ત્રી પુરો ! આર્થ વિદ્યાન રૂપીઓ કહી ગયા છે અને પાશ્વર્ય

વિગ્રનિક પંડીતો કહી રહ્યા છે કે, સદનાચ ઉપરનું આધાર સખનાર બાપ જગ્યાના રૂપ અને ગુણ ઉભય પોતા માતાન હાથમાં જ છે. આ મરણું આવી જુદી રીતે મમજાવી આપવાથી પણ સું તમે મમજાશે નહીં?

સહુવાસની સમાનતા:—સ્ત્રી પુરુષ ઉભયનું એકજ વખતે વર્ણરખવિત થવું જોઈએ. પરંતુ તેમ થાય છે કે નહીં તે સદવામની વખતે કોઈપણ તપામતા નથી. તે તપામતા ન હોવાથીજ તેઓ બહુ પ્રકારના રોગ વિકારના કલેશથી હાથે હવાસ થતા દેખાય છે. જો સ્ત્રી પુરુષ ઉભયનું સારીરિક બળ અને માનસીક તેજ સમતુલ્ય આવડા એક મરણુ હોય, તો બસાજર એકજ વખતે બન્નેનાં રિય રખવિત થશે; અને જો તેમ થાય તો ખચીત એમ સમજવું જોઈએ કે ખરેખર તેમનો સ્વભાવિક અને મંપુર્ણ રીતે મહત્વાસ કાર્ય થયું છે. સ્ત્રી પુરુષ ઉભયનાં બળ અને બાવ મહત્વામની વખતે સમાન ન હોય અને ઉભયનાં રિય એક સાથે રખવિત ન થાય તો કોઈ દત્તાડો સંતાન ઉત્પન્ન થવાની કાંઈ સંભાવના નથી. સદવામ સમધી અમમાનતાના દોષથીજ આપણા દેશનું સર્વનાશ થઈ રહ્યું છે, દિવસે દિવસે નરી નવી રીતે આપણો ક્ષય થઈ રહ્યો છે. જે માણસો પહેલાં મો વર્ષે જીવતા રહેતા હતા તેમને હવે ૪૦ વર્ષ જીવવું બહુ અધર થઈ પડ્યું છે. દેશની અડધી જીવન સ્ત્રીઓ જે “હાઈપીરીઆ” રોગના બોગ થઈ પડી છે; તેનું કારણ પણ એજ છે. જો સ્ત્રી પુરુષનું બંજ વીર્ય અમમાન હોય, તો તેથી ઉભયને આવી આવી બહુ દરકનો થવાનો સંભવ છે. વિનાશ બંધનથી બંધાંતી વખતે છોકરા છોકરીનાં પૈસા ખરેખરા આપણા લેવા

કરતાં પીતા માતાને આ વિષય ઉપર વંચારે લગ્ન આપવાની
જરૂર છે આપણુ ધર્મ શાસ્ત્ર કહે છે, કે પતિ કગ્તા મોટા
વયની પત્ની પરણ્યાની એ મહા નરક ભોગાનાર પાપ
છે. પુરૂષ કગ્તા સ્ત્રીની વય ૮—૧૦ વગ્મ ઓઢી દેવી
જોઈએ * દ્વીશ્વીઅન અને મુસલમાન લોકોમાં પુરૂષ પોતાની
મગ્ગ મુજમ પોતાથી નાની અથવા મોટી સ્ત્રી પરણી
શકે છે પરંતુ હિન્દુશાસ્ત્રમાં તેમ કરવાને મહા પાપ તરીકે
ગણતા દેખાત છે. એનો શું કાંઈ અર્થ નથી ? અવશ્ય
છે, પરંતુ હવે શાસ્ત્રની વાતને ન ગણીને પોતાની મગ્ગ
મુજમ આનંદથી લોકો જોઈ શકતા નથી, હિન્દુશાસ્ત્રની આ
મનાઈમાં મમાજક તેમજ વૈજ્ઞાનીક દારણુ દર્શ વેલુ છે,
અને વળી તે સીતલ દટલીક પ્રત્યક્ષ અનુભવની વાત
પણ મળી આવે છે

મમાજક—(૧) કાણુ ગે છે કે, મનુષ્ય વિવાહ
કર્યા પછી સમાગ્નો મરગો જોતે ધીમે ધીમે તેનાપર
આની પડે કે તે મોતનો રખારે ભાગ પુરૂષને વદન
કરેને પડે છે વનમાં મોત્રા, નાશ કરતા ગધારે મુદિમાન
અને કાર્ય કગ્તાર થાય કે મગ્ગ પતિ, પત્ની કગ્તા મોટા
રોય તો વંચારે માત્ર (૨) પુરૂષ કેનીક જામનમાં સ્ત્રી
કરતા વધારે દુઃખ આપે. મમજુ હોય છે, તોપણ
ગોળી ઉમગ્ને તો ગોળી. સ્ત્રીનો પુરૂષ થાય કે આની
ગતે પતિ પત્નીની પમે લમેશ પુરૂષ અને આમાન્યાને
પાત્ર હોવાથી દરેક રીતે જુદા જુદા મગ્ગ છે સ્ત્રીઓ

* “કન્યાયાં દ્વિગુણ વરમ્” એટલે કન્યા કગ્તા
વરની ઉમ્મર જમણી થવી જોઈએ—મનુસ્મૃતિ

દાઢની અપેક્ષા ન રાખી, જો સ્વતંત્ર રીતે સધળું કાર્ય કરે તો સંસારમાં પગલે પગલે બહુ અનર્થ વ્યભિચાર થાય, વીગેરે બાગતોથી પત્ની કરતાં પતિ મોટી ઉમરનો હોવો જોઈએ. (૩) સ્ત્રી કરતાં પુરુષ વધારે વખત પછી જુવાનીને પામે છે અને સ્ત્રી કરતાં પુરુષમાં સંતાન ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ વધારે વખત સુધી રહે છે. સ્ત્રીઓની જુવાની અને શક્તિનો અંત જલ્દીથી આવી જાય છે, અને ઘણીજ ઝડપથી તેઓ ડોમી જેવી થઈ પડે છે. એનું એક પ્રત્યક્ષ દ્રષ્ટાંત યુગ્મગતના દરેક ઘરમાં દેખાય છે. આવી અવસ્થામાં પતિ કરતાં જો પત્નીની ઉમર વધારે હોય તો ફેટલાઈ દિવસ પછી સ્વભાવિક રૂપે તેની પત્ની ઉપર ખ્યાર ઓછો થઈ જાય છે, માટે પત્ની કરતાં પતિની ઉમર વધારે હોવાં જોઈએ એ શાસ્ત્ર પ્રમાણે બહુ સારું અને સમાજીક દૃષ્ટ્યાણુકારક જણાય છે.

વૈજ્ઞાનિક—(૧) યુગ્મક અને આકર્ષણ સંબંધી વિષયમાં સુનિપુણ પંડીતો કહે છે—“જો જણ એકલા હળી મળીને વધારે વખત સુધી ભેગા રહેવાથી, અવસ્થા પ્રમાણે દુર્બળ અને વયઃક્રાંતિના દેહમાંથી યુગ્મક શક્તિ બળવાન અને વધારે વયવૃદ્ધના દેહમાં પ્રવેશ કરે છે. જો પુરુષ કરતાં સ્ત્રી વયમાં મોટી હોય તો શરીરની અવસ્થા પ્રમાણે તેનામાં યુગ્મક-શક્તિ (Magnetic power) સ્વભાવિક રીતે વધારે જવી જોઈએ. આવી સ્ત્રીની જોડે સદાનાસાદિ કાર્યમાં પુરુષનો વધારે ફાયદો થાય છે.” અને વળી તે ઉપરાંત સંસારનો મોટો ભોજો તે પુરુષના ઉપર છે. આ સપજા કારણથી સ્ત્રી કરતાં પુરુષમાં જળ વીર્યની વધારે જરૂર છે, માટેજ હિન્દુ શાસ્ત્રકારોએ પુરુષને પોતાના કરતાં ૮-૧૦ વડાં નાની ઉમરની સ્ત્રી સાથે પદજીવાનું કહ્યું છે. (૨) બહુ

પરિક્ષાથી જોવામાં આવ્યું છે કે, પત્ની કરતાં પતિની ઉંમર જોટલી વધારે હોય છે તેટલાજ તેમના સહવાસથી પુત્રી કરતાં પુત્ર સંતાન ઉત્પન્ન થવાની ઘણી સંભાવના છે, જો કે પરમેશ્વરની ખાસે પુત્ર પુત્રી ઉભય સમાનજ છે, તથાપી વધારે છે. કરી કૃતપન્ન કરનારા વંશના ભવિષ્યમાં ઉત્કર્ષ અને ઉન્નતિ થઇ શકિત નથી. ધીમે ધીમે નિરવંસ જતા દેખાય છે. માટે આર્ય જાતિમાં પુત્રની માગણી વધારે હતી; અને તેઓ સારી પેઠે જાણતા હતા કે સંસારનો વધારે ભાગ અનરા અને બારે કાર્ય કર્મ પુરૂષને માટે કરવાનું છે, સ્ત્રી તેને માત્ર મદદ કરનારી છે. ખરેખર, સ્ત્રી જાતિના પાકાર પ્રકાર, શરીર રચના, હાવ ભાવ અને બુદ્ધિ વિચાર જોરે જોવાથી સહજે જણાઇ આવે છે, ગર્ભ ધારણ, સંતાન કૃતપન્ન, તેમનું પાલનપોષણ અને ઘર સંસારના કાર્ય કરવાને માટેજ સ્ત્રીઓનો જન્મ થયો છે, અને આ જાતનો પ્રત્યક્ષ અપ્પલો પણ મળી આવે છે. જોટલા માટે સુવિદ્ય આર્ય પંડિતો પુત્ર ઉત્પન્ન કરવા ઉપર મુખ્ય લક્ષ રાખી વયઃકનિષ્ઠ પત્ની જોડે પરણાવવાનો રીવજ ચાલુ રાખવો એવું શાસ્ત્રમાં લખી ગયા છે. આપણા ગુજરાતી ભાઈ બેનો હિન્દુ ધર્મ પાળે છે, પરંતુ હિન્દુશાસ્ત્રના કહેવા પ્રમાણે કેટલા ચાલે છે? બધાઓ પોતાની મરજી મુજબ ચાલી વંશ પરંપરા અનંત દુઃખ દુર્દેશાભોગવવાને વધારે સાર સમજે છે!

પ્રત્યક્ષ અનુભવની વાત—કેટલાક જુગત ભોગી દુરાચારી ભોક્ષના મોટેથી બહુ વખત સાંભળવામાં આવે છે કે, પોતાના કરતાં વધારે ઉંમરની સ્ત્રીના સહવાસમાં દેહ અતિશય દુર્બળ થાય છે, અને વહેલા અશક્ત થઇ જાય

છે તે સીરાય વર્ગી બહુ તરેહની લૌકિક અને યુક્ત વ્યાધી વિધરો જપાટા બધ પ્રજા યદ્ય સરીરને પ્વચ કરતા બધ છે પરમીઆ વગેરે ધાતુ ક્ષયના રોગ મોટી ઉમરની સ્ત્રીના સદનાસથી જઝરીઆત રૂપે જન્મે છે નાટે પોતાના કરતા વયમા મોટી સ્ત્રીની જોડે પરણી તેના મહત્ત્વમયીજ શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક મોટી હરકતો થાય છે, એમ મનજીવુ જોઈએ ગુજરાતી સ્ત્રી પુરોષો! ફક્ત પોતાના સ્વાર્થ અથવા લાડ રમ તને માટે પોતાના છોકરા છોકરીને કન્જેડ પગલાવી સમારને મોટી હરકત પહોચાડી પગમેશ્વરની પમે કેવુ મોટુ પાપ કરી રહ્યા છે, તે વિષે કોઈ દહાડો જાક પાશુ વિચાર કરો છો ?

કેવલાક સ્ત્રીપુરુષ ડાકનરોએ વિરોધ રીને પરિક્ષાથી જોયુ છે, કે એકજ દેહમા ઉત્પન્ન ચપેલા અને તપાના જગ, વાયુ, અન્નથી ઉદ્ભવતા સ્ત્રી પુરુષની જોડે લગ્ન થ વાધી દુર્ભેગ થઈ બહુ જાદીથી વચ્ચ લોપ થાય છે, તે હંપરાત જે તેના નરનાગીમા પતિ કગતા પત્નીની ઉમર વધારે હોય તો તેમના મયોગથી મતાન ઉત્પન્ન થવાની આશા ઝોઝીજ દોય છે, અને જો કનચ હોય તો તે સત્તાન હમેશ રોગીટ્ર અને અસ્પૃશ્ય વાળા થશે કોઈ ડાકતર એમ પગુ કહે છે કે, ચેનાના કરતા વધારે મોટી ઉમરની સ્ત્રી પરગુલાથી છોડરા છોખરીઓને “ રિપ્ટ્રસ ” નમો રોગ (જે થવાથી બાગક બાગીકઓ ચોગ ઉમરમા ચાલતા ફગા થકતી નથી સરીગ્ના મમ્મ લાડમ વાકા ચુમ્મ થઈ જાય છે, અ વખતસર બોની પમુ ચકતા નથી, તેજ

કહે છે “રીકટસ,”) બાલ બચ્ચાંઓને વધારે થાય છે.* ત્યારે આ ઉપરથી અને આવા આવા બીજા ધણા કારણોથી એમજ જણાઈ આવે છે કે પુરુષ કરતાં વધારે મોટી ઉમરની સ્ત્રીની જોડે પરણાવવાને સંસારની મોટી દરકત તરીકે સમજી આપણા રૂપીઓ તેમ કરવાને ના પાડી ગયા છે.

પરંતુ આપણા હિન્દુ સ્ત્રી પુરુષો જરાક સ્વાર્થને માટે હિન્દુ ધર્મ શાસ્ત્રના આવા મોટા ફાયદાના ઉપદેશોને ઉલ્લંઘન કરી કળેડા પરણાવવામાં જરાક પણ સરમ પામતા નથી. કળેડા લગ્નથી સહવાસ સંબંધી અસમાનતા ઉપજી સધતી રીતે દેશનું સર્વનાશ કરી રહ્યું છે માટે સધળાં માતા પિતાએ પોતાની મુખાંધ છોડી વરકન્યાની ઉમર અને તદુરતી ઉપર વધારે લક્ષ રાખી પરણાવવા જોઈએ. સહવાસ સંબંધી અસમાનતાનું કારણ કળેડા વિવાહ અને સ્ત્રી પુરુષના અસમાન બળ છે. જે કદાચ કોઈ સ્ત્રી પુરુષ બંનેના બળ અસમાન જણાતું હોય તો તે ધીમે ધીમે સમાન કરવા સારૂ વિશેષ પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. જે બીજા કોઈની જોડે સુવા એમવાતું બંધ કરી ફક્ત પતિ પત્ની દરરોજ એક સાથે સુઈ રહેતો ૩-૪ મહિનામાં ધીમે ધીમે પોતાની મેજેજ બંનેના બળ સમાન થઈ જશે. આ કુદરતી સદ્ધીમાં કોઈ પણ સ્ત્રી અસમાન અવસ્થામાં રહેવા માગતી નથી, અને રહી પણ શકતી નથી. આકાશની અદર એક કક્કડા મેઘમાં જે વિજળી વધારે રહે, તો જે મેઘના કક્કડામાં ઓછી વિજળી છે, તે તેની તરફે પરંપરા ચાલી જશે, જ્યાં સુધી તે ઉભય મેઘમાં મમાન વિજળી ન થાય, ત્યાં સુધી આવુંજ

* See Reynold's System of Medicine.

આલ્યાં કરશે. મનુષ્ય શરીરમાં પણ વીજળી છે, તે વિજળીજ મનુષ્યનું તેજ અને બળ કહેવાય છે. એક તપેલીમાં ૫૦ ડીગ્રી ઉનું પાણી અને બીજી તપેલીમાં ૬૬૦ પાણી રાખી બન્ને તપેલીમાં એક નળ જોડી છે; અને બે તપેલીઓમાં બે ઘરમોમીટર અથવા ઉષ્ણમાપક-યંત્ર મુકી જુવો, તે દાદા પાણીમાંના ઘરમોમીટરનો પારો ધીમે ધીમે ઉપર ચડી રહ્યો છે, એવી રીતે યોગ વખત પછી બન્ને ઘરમોમીટરનો પારો એક સમાન ઉંચી અવસ્થાને પામી ત્યાં ઠરી જશે. તેમજ કોઈ દુર્બળ માણસ જો લાગ લાગટ બહુ દીવસ સુધી દોષ એક બળવાનની જોડે એક પધારીમાં સુધ રહે, તો તે બળવાન ધીમે ધીમે જેટલા દુર્બળ થશે, તેટલાજ તે દુર્બળ ધીમે ધીમે બળવાન થતા જશે. એવી રીતે યોગક વખત માં આ ઉભયના બળ અને તેજ સમાન થઈ જશે. સ્ત્રી પુરુષના બળ અને તેજ સમાન થવા માટે ફક્ત નદીન અથવા પ્રકૃતિ ઉપર બેસેલા રાખી પડી રહેવાથી બહુ વખત લાગશે, અને એક જણ બધી એમને એમ દુર્બળ થતો જશે; માટે જો દુર્બળ છે તેનું શરીર જોયો પુષ્ટ થાય એવો ખોરાક અને યોગો શ્રમ પણ લેવો જોઈએ. એવી રીતે ધીમે ધીમે જ્યારે સ્ત્રી પુરુષ ઉભય સમાન અવસ્થાને પામશે, ત્યારે બંનેનાં વીર્ય એકજ સમયે સંપન્ન થાય તેમ કરવા સાર કોશીય કરવી જોઈએ. એમ કરવાથી અમમાન દોષ અથવા આગળ પાછળ વિર્ય છુટવાનો રોગ એકદમ હમેશને માટે લોપ થઈ જશે. સ્વભાવિકરીતે જોવામાં આવે છે કે, પુરુષ કરતાં સ્ત્રીનું વીર્ય વધારે મોડેથી સંપન્ન થાય છે, અથવા છુટે છે. એનાં બે કારણ છે. એક તો પુરુષ કરતાં સ્ત્રી વધારે બળીટ અને તેજથી હોવી જોઈએ;

અને બીજી કારણ એ છે કે, સ્ત્રીની કામવૃત્તિ સઘળા સમયે પ્રબળરૂપે જાગ્રત રહેતી નથી. એટલાજ સાર પુરુષ કરતાં સ્ત્રીનું વીર્ય સ્ખલીત થતાં બહુ વાર લાગે છે. પુરુષ કામના ઉત્તેજનથી જ્યાં સુધી એકદમ મસ્ત થઈ જતો નથી, ત્યાં સુધી તેની સહવાસ ઇચ્છા સ્ફુરતી નથી; માટે શીઘ્રજ પુરુષનું વિર્ય-પાત થાય છે. સ્ત્રીના મનમાં તે વખતે તે ભાવ બિલકુલજ નથી; માટે તેની ઇન્દ્રિય ઉત્તેજિત થવાની પહેલાંજ પુરુષનું સહવાસ-કાર્ય સમાપ્ત થઈ જાય છે આવે અસમાનતાનો દોષ ઉભયને બહુ રીતે હરકત કરે છે. અસમાનતાનો દોષ સહેજે સુધારી શકાય છે. સ્ત્રીને તે વખતે કામ બરાબર ઉત્પન્ન થયો છે કે નહીં તે ચોક્કસ રીતે જાણ્યા વગર કોઈ પુરુષે સહવાસ કરવો નહીં. અસ્થિ આ સ્થલે સ્વભાવિક રૂપે પ્રશ્ન ઉત્પન્ન થાય છે કે, “તે કેવી રીતે જાણશે?” જ્યારે સ્ત્રીનાં બે સ્તન મુદ્દક અને તેનો અગ્ર ભાગ (આંચળ) કંઠજી બની ઉભા થાય છે, ત્યારેજ જાણવું જોઈએ કે સ્ત્રીની કામવૃત્તિ પ્રમથ અને સહવાસની ઇચ્છા બરાબર થઈ છે * આવી રીતે સ્ત્રી પુરુષ ઉભયની કામવૃત્તિની પ્રમથતાને સમાન કરી સહવાસ કરવો જોઈએ તેથી સહવાસમા સુખ અને બરિષ્ઠતા દેખાણુ થશે. માટે આ સંગી બાબત ઉપર લક્ષ રાખી સ્ત્રી પુરુષ ઉભયે પોત પોતાની ખામીઓ પુરી પાડી સહવાસ કરવો જોઈએ.

સહવાસ પછી—કામવૃત્તિના પ્રમથ ઉત્તેજનથી મસ્ત થઈ સહવાસ કરતી વખતે શરીરના પ્રત્યેક અવયવ, પ્રત્યેક સંધી, પ્રત્યેક નય, પ્રત્યેક આયુ મુગથી હાલે ■ અને પોતાના કાર્ય કરે છે. દરેક કાર્ય ક્ષયનો પ્રધાન હેતુ છે; એ

* See Dr. Fowler's Matrimony.

વૈજ્ઞાનિક સત્ય છે માટે સહવાસ કાર્યથી શારીરિક અને માનસિક શક્તિ સામર્થ્યવિશેષ રીતે ઓછી થઈ પડે છે, અને તે સાથે દેહના સાતસનો ક્ષય અને દેહનું બધારણ ભાગી પડે છે માટે ઇન્દ્રિય મેવામાં મધ્યજી નુકસાનકારક જણાય છે, સ્ત્રમયે અથવા અમમયે, પ્રયોજનથી અથવા અપ્રયોજનથી, નિયમસર અથવા અનિયમસર, થોડું અથવા વધારે ઇન્દ્રિય મેવા અથવા સહવાસથી ખચીત દેહનો ક્ષય થશે ન, એમાં કાંઈ શક નથી જે કાર્યમાં સરીરના ભાગ વિભાગોને વિગેષ શ્રમ લેવો પડે છે, દેહના આરાસ નીકળી જાય છે, અને સુધગા અવયવો કીના પડી જાય છે, તે કાર્યથી તન મનનો ક્ષય થતા વગર કાંઈ દહાડો માંડપણ રીતે પુષ્ટિ થઈ શકે નથી માટે મહવાસકાર્ય જોડતું ઓછું માપ તેલુજ વધારે જી પુરૂષ ઉભયનું કલ્યાણ છે

ખરેખર આનો પ્રત્યક્ષ અનુભવની વાત છે, કે સહવાસ કર્યા પછી મનમાં એક તરેહની ગાંઠ આવે છે, અને સરીર આગતુ થઈ પડે છે જેના વખત સરીરમાં આવસ રહેતો તેટલા વખત જીવી સ્ત્રી પુરૂષે સ્થિત બની પડી રહેતું જોઈએ ત્યારે તે આગતુ દુર થશે, ત્યારે તરત ઉઠી સીતળ અને સ્વચ્છ પશ્પાથી સ્ત્રીલીંગ અને પુર્ણાંગ વિગેરે ગીતે ઘોષ સાફ કરતા જોઈએ મહત્તમના વખતે ઉભયના નીકળેલા વીર્યને કાચા ઉભયલીંગમાં ઓઠી રહે તો તેથી ત્યાં ધા અથવા બીજી કેટલીક જાતના રોગ ઉત્પન્ન થવાનો થજો સંભવ છે જે મહવાસ કલા પછી તરત પીયમરી વળી ટાલા પશ્પાથી સ્ત્રીલીંગ ઘેઈ નાખવામાં આવે, તો ને સંવાસથી સતાન ઉત્પન્ન થવાની સંભાવના નથી રહતો સનયજ સતાન ઉત્પન્ન કરવાનો

સમય છે. જો સ્ત્રીને રૂઠું આવવાના ૫-૭ દિવસ આગ-
ળથી ૧૦-૧૨ દિવસ પાછળ સુધી સહવાસ ન કરવામાં આવે
તોપણ સંતાન થવાનો કાંઈ સંભવ નથી. પુર્વેજ બતાવવામાં
આવ્યું છે કે, પ્રાચીન રૂઠી અને હાલના વૈજ્ઞાનીક લોકોનો
મત એવોજ છે કે, સારો સમય, માદનક્ષત્ર, સારી તિથી
જોઈ, આરોગ્ય શરીર અને પ્રકૃત અંતઃકરણે ન રહી સહવાસ
દ્વારા સંતાન ઉત્પન્ન કરવુંથી, તે સંતાન દુર્બળ, સદા-
રોગી, બદ સુરત, બુદ્ધિહીન, બ્યભિચારી થાય છે. માટે તેવી
અવસ્થામાં સહવાસ કર્યા છતાં પણ જેથી સંતાન ઉત્પન્ન
ન થાય તેવો ઉપાય શોધી રાખવો સધળાને ઉચિત છે.
તે ઉપરાંત વળી દેશમાં દુકાળ, દરિદ્રતા દિવસે દિવસે
વધતા જાય છે, ઘણાઓ પોતાનું જ પાલણુ પોપણુ
કરી શકતા નથી, આવી સ્થિતિ અવસ્થામાં તેમણે દર
સાલ પ્રજા ઉત્પન્ન કરવી એ એક પ્રશ્નના પાપ શીવાય
બીજું કંઈ નથી. આપણા ગુજરાત દેશમાં એવા ઘણા
છે, કે જેમને રહેવાનું ઘર નથી, ખાવા પીવાનું ઠેકાણું નથી,
તેમની સ્ત્રીના બોળામાં એક અને પેટમાં બીજું બચ્ચુ
દરસાલ દેખાય છે। અને બચ્ચાંઓ કોઈપણ તરેહના યત્ન
વગર કુતરાં બિલાડાંના બચ્ચાની માફક આમ તેમ રખડે
છે, કાલે તેમ કરે છે, અને ગમે તેમ વસે છે. આતો ઘણા
સારા કુળના બ્રાહ્મણ વાણીયાઓની વાત છે. આવી રીતે
દરેક વર્ષે એક બોળામાં અને બીજા પેટમાં સંતાન હો-
વાથી, સ્ત્રી દુર્બળ થઈ પડે છે, શરીરમાં તરેહ તરેહના
બ્યાધિ વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે, અને તેનાથી બાક બચ્ચાં-
ઓની યોગ્ય સંભાળ પણ લેવાતી નથી. માટે તેમનાં
હાકરી હાકરાઓ નિયમ વગર, સંભાળ વગર કાલે તેવી

રીતે વધી દુરોચારી અભિચારી થઈ દુનીયામાં મહા અનર્થ કરે છે; અને બહુ તરેહના રોગ બોગથી અકળાઈ અથડાઈ છેવટે અકાલ મૃત્યુથી સ્મશાન-યાત્રા કરી દેખાય છે. માટે આવી રીતે સાલમાં પરંપરા જે પ્રજા ઉત્પન્ન કરવારૂપી મહાપાપ નેટલું જાલદીથી બંધ થાય, તે સધળા સ્ત્રી પુરુષોએ જાણીને તે પ્રભાણે વર્તવું એ તેમની મુખ્ય દરજ છે. એટલાજ સારૂ આ વિષે થોડીક યુક્તિ ઉપર લખી જતાવવામાં આવી છે.

સહવાસમાં પાપ:—તંદુરસ્ત, બળવાન, સુંદર અને સારા ગુણવાળા સંતાન સંતતિ ઉત્પન્ન કરવા એજ સહવાસ કાર્યનો મુખ્ય ઉદ્દેશ છે. જો.એમજ માની લેવામાં આવે, તો જે જે અવસ્થામાં તે મદત્ત ઉદ્દેશ્ય બ્રહ્મ થઈ નર નારીઓ પોતાની ભરજી મુજબ સહવાસ કરેછે તે સધળુંજ અનિયમિત, અસ્વભાવિક સહવાસ શાસ્ત્રીક અને વૈજ્ઞાનિક રીતે મહા પાપવાળું છે. કઈ કઈ અવસ્થામાં કેવી રીતે સહવાસ કરવાથી-મહા પાપ થાય છે તે નીચે જુઓ:—

(૧) અપ્રાપ્ત વયમાં એટલે સ્ત્રી ૧૫-૧૬ અને પુરુષ ૨૦-૨૨ વર્ષથી પહેલાં સહવાસ કાર્યમાં તત્પર થવું એ મહા પાપ બરેહું છે.

(૨) પોતાની ઉંમરથી વધારે વયની સ્ત્રી સાથે સહવાસ અને ધડપણમાં તરણી સ્ત્રી જોડે સહવાસ, ધર્મ શાસ્ત્ર અને વિજ્ઞાનમાં મહા પાપ તરીકે ગણાય છે.

(૩) એકજ જોત અથવા નિકટ સંબંધવાળાં સ્ત્રી પુરુષનો સહવાસ, વંશ નાશ કરનાર શાસ્ત્રીક અને વૈજ્ઞાનિક મહા પાપ છે.

(૪) પત્ની સીલાય ખીજી સ્ત્રીઓનો જોડે સહવાસ,

ધર્મ વિરુદ્ધ અને વિજ્ઞાન વિરુદ્ધ અતિશય પિકારવા લાયકો પાપ છે.

(૫) નર નારીની ક્રોધી અને રીઝાઈલ સહવાસ, કરવો એ વૈજ્ઞાનિક પાપ છે.

(૬) સ્વભાવિક રીત સીવાય બીજા કોઈ પ્રકારથી સહવાસ બહુ દુઃખદાયક અને વૈજ્ઞાનિક પાપ છે.

(૭) પતિ પત્ની ઉભયની સમાન ઇચ્છા વગર સહવાસ, બહુ હરકતકારક અને વૈજ્ઞાનિક પાપ છે.

(૮) બાલ બચ્ચાંનું ખાલણ પોપણ અને તેમને કળા કૃતિઓ આપવાની બરાબર યોગ્યતાને ન પામી અથવા તો તે વિષે કોઈ શક્તિ ન ગમી સહવાસ દ્વારા અતિશય પ્રભાવ ઉત્પન્ન કરવો એ ધર્મ વિરોધ અને વિજ્ઞાન વિરોધ મહા પાપ છે.

(૯) ફક્ત ઇન્દ્રિય સુખનેજ માટે લાગ લાગટ અતિશય સહવાસ, ધર્મ વિરુદ્ધ અને વિજ્ઞાન વિરુદ્ધ મહા પાપ છે.



સાતમો અધ્યાય.

સ્વાસ્થ્ય પ્રકરણ.

માતાના પેટમાંથી જન્મી જ્યાં સુધી જીવાનીની પુણ્ય અવસ્થામાં જઈ ન પહોંચાય ત્યાં સુધી તમે બાળિકા, ત્યાં સુધી તમારા શરીર અને મનની સંભાળ રાખવાનું કામ તમારી માતૃશ્રીને કરવાનું છે. પરંતુ જે દિવસથી તમારું શરીર યથા યોગ્ય રજસ્વલા આવી તે દિવસથીજ તમારા શરીર અને મનની દેખરેખ તથા સેવા સંભાળનો સમસ્ત બાર તમારા ઉપરજ પડ્યો એમ સમજવું જોઈએ. સ્ત્રીઓ ! તમારા શરીર અને મનને સારી પેઠે સાચવી રાખવાં, તંદુરસ્ત, બળીષ્ઠ, સુંદર સુચીષ સંતાન સંતાપિ ઉત્પન્ન કરવા અને તમારા પતિનું શરીર અને મન સાચવી તેની એવા ચાકરી કરવાં, તે સાથે શુદ્ધકાર્યોદિ મંસારનાં સમસ્ત કાર્ય તે દિવસથી તમનેજ કરવાની ફરજ પડી. શુદ્ધ સંજ્ઞા સંજ્ઞા, ઇન્દ્રિય સંજ્ઞા, સહવાસ સંજ્ઞા બાળતોમાં શરીર અને મન કેવા બાળથી રાખવું જોઈએ, તે આ પહેલાંજ જણાવવામાં આવ્યું છે; કારણ કે તે ઉપરજ જીવાન સ્ત્રી પુરુષોના સ્વાસ્થ્ય (તંદુરસ્તી) આધાર રાખે છે. અને પતિ પત્ની ઉભયના શારીરિક અને માનસિક, સામાજિક અને ધાર્મિક વિગેરે સમસ્ત બાળતની સુખ

* See Hanneemann on the Theory of Psora.

ચાંતિ તે ઉપરજ આધાર રાખે છે. માટે સ્ત્રી પુરુષો રત્ન, ઇન્દ્રિય અને સહવાસ સંબંધી પાછલા અધ્યાયમાં બતાવેલી વાંતો હમેશ યાદ રાખી તે પ્રમાણે વર્તી પોતાની શરજ બળવતી એજ મનુષ્ય જન્મનું કર્તવ્ય કરે છે.

કામેન્દ્રિય અને સહવાસ કાર્યથી મનુષ્ય કુળનો જન્મ આપ છે; માટે તેમને નિયમસર સ્વાભાવિક અવસ્થામાં ન રાખશો તો સ્વાસ્થ્ય અવસ્થામાં રહેવાનો બીજો કોઇ ઉપાય નથી; અને આખો જન્મારો વિકાર વ્યાધિ અને દુઃખ દુર્દશા ભોગવવાને બદલે મુખશાંતિ મળવાની કાંઈ સંભાવના પણ નથી. તે પ્રાચીન રૂપી અને હાલના વૈજ્ઞાનિક પંડીતોના અનુભવની વાતથી અમે એક રીતે પૂર્વજ શિદ્ધ કરી બતાવ્યું છે. ઉદ્દેશ્ય વિષય સમજાવવાને આટલુંજ પુરતું છે. અમે ધારીએ છીએ કે, હવે વધારે લખવાની કાંઈ જરૂર નથી. માથુમો જો કામેન્દ્રિય અને સહવાસ કાર્ય સારી રીતે અને મુનિયમસર ચલાવી શકે તો, તેઓ કાંઈ દલાડો દુર્બળ, રોગીષ્ટ અને વિવેક બુદ્ધિદીન થઈ દુઃખ પામશે નહીં. આ સધળું મુકી હવે અમે સ્વાસ્થ્ય-રક્ષા મંત્રની નિયમો કુંકામાં બતાવીશું. “આ જુઓ બુદ્ધિ મારી ગઈ” “આ તે પતિન ક્રિયાનિમાં આવી પડ્યો છે” વિગેરે વાતો સધળાના ગૃખમાંથી સાંભળીએ છીએ, પરતુ “અતિશય દુર્બળ થઈ પડ્યો” “આ તે રોગીષ્ટ થયો” “આ તો મરવા બેઠો છે” વગેરે વાતો કોઈના મોઢેથી કેમ તેટલી બધી સાંભળવામાં આવતી નથી? સ્ત્રી પુરુષ સવળાઓ શરીરને વિશે અજ્ઞાન હોવાથી તે ઉપર કોઈ લક્ષ આપના નથી. એજ એવું કારણ છે.

સ્વાસ્થ્ય-રક્ષા સંબંધી કેટલીક નીચે આપેલી બાબત

ઉપર સ્ત્રી પુરુષ સમગ્રજીને લક્ષ સખી તે પ્રમાણે વર્તતું જોઈએ તે થયા—શયન, સ્નાન, બોજન, પાન, પરિશ્રમ, વેશ અને વાસસ્થાન આ માત્ર જાળતો છે અમેરિકાના સુપ્રખ્યાત અને સુનિપુણ ડૉક્ટર વર્ડે લખે છે કે, “જ્યારે કોઈ પ્રાણીના શક્તિ સમસ્ત અંગ પ્રત્યંગ નથી થયું સમસ્ત ઈન્ડ્રિયાદિ સ્વભાવિક સ્વાસ્થ્ય અવસ્થામાં રહી સારી રીતે પોત પોતાના કાર્ય કરે છે, ત્યારે તેની તે સારીરીક અવસ્થાને સ્વાસ્થ્ય * કહેવામાં આવે છે આપણા શાસ્ત્રમાં પણ સ્વાસ્થ્યનું વર્ણન છે “વાયુ, પિત્ત, કફ વિકૃત હોનાથીજ રોગ, અને તે કફ, પિત્ત વાયુ સ્વભાવિક અવસ્થામાંજ સ્વાસ્થ્ય કહેનાયછે†” સ્વાસ્થ્ય શુભ થયું એટલે તદુસ્તી ગુભાવી જાયતો રહી અસ્વાસ્થ્ય સત્તાનું ઉત્પન્ન કરવું તે ધર્મ વિરોધ, વિજ્ઞાન વિરોધ કાર્ય છે તે પૂરું કહેવામાં આવ્યું છે આ રથને ફરી વિશેષ રીતે કહેવું વધારે છે તેવી અસ્વાસ્થ્ય, રોગીગ્ર અવસ્થાથી બચી રહેવા કરતા મૃત્યુવધારે શ્રેય છે સ્વાસ્થ્ય અથવા તદુસ્તી સાચવી રાખવા સારું કયા કયા ઉપાય અવનગન કરી કેવી રીતે સ્ત્રી પુરુષ

* Health is that condition of an animal in which all the parts are sound, well organised, in which they all perform their natural function without hindrance—Dr Verli on Maternity

† રોગાસ્તુ દોષ વૈષમ્ય દોષ સામ્યમે રોગિત ॥

રોગાદુઃસ્વસ્ય દાતારઃ સ્વભાવ મૃતયાદિતે ॥

વરતણું નોંધએ, તે આ પહેલાં થોડું જણાવવામાં આવ્યું છે, તે ઉપરાંત વલી શ્રધ્ધાથી મહણ કરી તે પ્રમાણે વર્તવાયોગ્ય કેટલીક ખીજ હકીકતો છે, તે આ નિચે પરંપરા બતાવવામાં આવે છે.

વાસ સ્થાન:—એટલે રહેવાની જગ્યા. સ્વાસ્થ્ય રક્ષા કરવી એટલે તાંદુરસ્તી જાળવી રાખવી હોય તો, રહેવાની જગ્યા સ્વાસ્થ્યને હરકત કારક છે કે નહીં તે પ્રથમ સારી પેઠે તપાસી નેવું નોંધએ. જે સ્થાનમાં રહેશે, ત્યાંની હવા બીની અને દુર્ગન્ધમય, અતિશય ઉષ્ણ અને ઝેરી ન થાય, તે વિષે લક્ષ રાખી હમેશ હોંશીઆરીથી રહેવું નોંધએ. ધરની આજુ બાજુએ એઠાં પાંદડાં અને મળમુત્ર ત્યાગ કરી દુર્ગન્ધી કરી રાખવી નહીં. મકાનમાં અથવા પાડોસમાં લીંબડા, ટુંગસી, ખીલીપત્ર, અને સુગંધી મય ડુધનાં કેટલાંક ઝોડ રહે તો વધારે સાર; તેથી હવા શુદ્ધ રહેશે. રહેવાનું ધર કોરૂ અથવા મુકું સ્વચ્છ, અને તેમાં હવા રોશની આવે એવું હોવું નોંધએ. સુવાના ઝોરડામાં વધારે પ્રકાશ અને વધારે હવા અ.વવા સાર વાડીઓ રાખવી નોંધએ. આ સધળી બાબતો વિશેષરીતે વધારી લખવા જઈએ તો ચોપડી અતિશય મોટી થઈ જાય, માટે ટુંકામાં એમ જણાવું નોંધએ કે, જ્યાં ઉપર બતાવેલી બાબતોની અનુકુળતા નથી, અને જ્યાં રહેવાથી તાંદુરસ્તીને હરકત થવાની સંભાવના છે, એવું લાગશે, તે જગ્યા તરત છોડી બીજા સ્થળે જઈ રહેવું, એ સધળી રીતે સાર છે. એમ યાદ રાખી વર્તવું નોંધએ. નહીં તો તાંદુરસ્તી બગડ્યા વગર રહેશેજ નહીં.

વેશ:—એટલે લુગડાં લત્તા પોશાક વીગેરે. તે ઉપર પણ મનુષ્યના સ્વાસ્થ્ય વધારે આધાર રાખે છે. આખા શરીરમાં જરૂરીઆત જેટલી હવા અને પ્રકાશ પ્રવેશ કરી

ચક્રે, એવો પોશાક પહેરવો જોઈએ. દેશની અવસ્થા સમજી અને રૂતુ પ્રમાણે લુગડાં લતાં પહેરવાં તંદુરસ્તીને માટે વધારે સાર છે. શીત પ્રધાન દેશમાં અને ઠાઠની વખતે શરીરમાં શીત પ્રવેશ ન કરી શકે, એવાં ગરમ કપડાં અથવા ઉન વસ્ત્ર સધળાએ પહેરવું ઉચિત છે. ગ્રીષ્મ પ્રધાન દેશમાં અને ઉનાળાની વખતે જેથી વધારે ઉષ્ણ અથવા સૂર્યનું તેજ શરીરમાં ન પેસે, તેવા સુતરના લાં-ઠસોથ વીગેરે ધોણું કાપડ પહેરવું વધારે સાર. આપણો દેશ ઉષ્ણ પ્રધાન છે, આ દેશમાં ઉનાળાની રૂતુમાં કાળા શીવાય શ્વેત અથવા પદ્મ વસ્ત્ર પહેરવાની ધણી જરૂર છે. કારણ કે શ્વેત રંગના કાપડમાં એવો એક ગુણ છે કે, તે ઉપર સૂર્યનો પ્રકાશ પડવાથી તે તરત બહાર તરફ ઠાઠી ચુકે છે, તેથી તાપ શરીરમાં પેસી શકતો નથી. શરિરના જે સધળા ભાગોમાં “શારીરિક-વિજળી-પ્રવાહ”* વધારે પરિમાણથી વ્યાપક છે, તે સધળા ભાગે શ્વેત વસ્ત્રથી ઢાંકી રાખવાં બહુ જરૂરના છે; પુર્વેજ કહેવામાં આવ્યું છે કે, પૃથ્વીમાં કાંઈ પણ પદાર્થ અમમાન અવસ્થામાં રહી શકતા નથી. એ અસમાન પદાર્થનો એક બીજાની સાથે સંયોગ થવાથી ત્યાં તરત બન્ને સમાન થઈ જાય છે.† મનુષ્ય શરીરમાં જે વિજળીનું તેજ છે, તે બીજા પદાર્થમાં પણ છે. એક-

* ઇંગ્લેન્ડમાં જેને નર્વો-વાઈટલ-ફ્લુઈડ (Nervous-vital-fluid) કહે છે.

† I contend that there is but one common law pervading the whole universe of God, which is the law of equilibrium—
Dr. Dods on Mesmerism.

સાજ સાર શરીરના જે ભાગોમાં આ તેજ રહેલું છે, તે ભાગોને જે આચ્છાદન કરી ઢાંકી ન રાખવામાં આવે, તો તે તેજનો કેટલોક ભાગ આંખો આંખોના અદ્ય તેજવાળા કાંઈ પદાર્થમાં મળી જશે. તેથી શરીર દુર્બળ અને બેજી ક્ષીણ થઈ જશે. પરંતુ તેમ ન થાય તે સાર પરમ દયાળુ પરમેશ્વરે સુંદર વ્યવસ્થા કરી રાખી છે. તેણે તેવા ભાગોને કાળા કેશ અથવા ખાસોથી ઢાંકી દીધા છે. મનુષ્ય સ્વભાવિક અવસ્થામાં રહેતા નથી; તે ભાગોના કેશ કાઢાડી નાંખે છે. એટલાજ માટે વસ્ત્ર દ્વારા તે સધળા ભાગોનું રક્ષણ કરવું અથવા તે ભાગો ઢાંકી રાખવા એ તદ્દન અગત્યનું છે.

જે પોશાક અથવા વસ્ત્ર પહેરવાથી કાંઈ અગ પ્રત્યગત અથવા નસતંત્રનું કાર્ય સહેજે અને સ્વતંત્ર રીતે થઈ શકતું નથી, અને લોહીનો પ્રવાહ પ્રુલાસેથી સધળા ભાગ વિભાગમાં આવ જાવ કરી શકે નથી, તેવું વસ્ત્ર અથવા પોશાક કાંઈજે પહેરવું જોઈએ નહીં. આપણા દેશમાં ઘણાં સ્ત્રી પુરુષો કેડમા બહુ જોરથી ખેતીને કપડું ખાંધે છે, તે તદુરસ્તી બમાડનાર મોટું કારણ છે વિનાયતમાં પાતળી કમરની બાધડી બહુ સુંદર ગણાય છે, માટે વિલાયતી બાધડીઓ કમર પાતળી કરી સુદૃઢ થવા સાર નાનપણથી કમરમાં પટો બહુ ખેતીને બાધે છે આવી રીતે શોખીન અને વધારે સુંદર ગણાવાને માટે દરરોજ જીમ જોરથી કમરમાં અતિશય ખેતી પાટે બાધવાથી બદદળગી અથવા અજીર્ણ, ટીસ્પેપ્ટીઆ વિગેરે તરેહ તરેહના રોગ ઉત્પન્ન થઈ તદુરસ્તીને કેટલી દુર્ગત કરે છે, તે એક સુનિપુણ યુરોપીઅન ડાકતર “ ડોમેસ્ટીક મેમેરીન ” નામના એક વિલાયતી મારાઈક ચોપાનીયામાં વિશેષ દૃષ્ટાંતોથી વૈજ્ઞાનિક રીતે

સમ્પ્રીત કરી જતાઓ છે. તે બધી વાતો આ રશ્મિ સખવાની કાંઈ જરૂર નથી પરંતુ જેની જરીક વિચાર શકિત છે, તે કમરમાં બહુ જોરથી ખેંચીને કાપડ, જાંઘવાધી ને ઢરકતો થાય છે, તે પ્રત્યક્ષરૂપે સમજી શકશે. બીનું, મેલુ અને દુર્ગંધમય પરસેવા બરેલું કપડું પહેરવાથી શરીરમાં જે તરેહ તરેહના રોગ પેદા થાય છે અને તંદુરસ્તી અતિશય બગડી જાય છે તે સઘળાઓ “આરોગ્ય વિદ્યા” અથવા સેનીટરી પ્રાધ્ન્ય તાંત્રિકાની આ પુરખોને માણુમ છે. કાંઈ પણ માણસે પહેરીને ઉતારેલું કપડું બીજાને બીલકુલ પહેરવું જ નહીં. પૂર્વે આપણા આર્થ લોકોમાં અને હાલ કલકત્તા વિગેરે પ્રજા દેશના લોકોમાં રાત્રિ વાસનું, પ્રાતઃક્રિયાનું, સ્નાન, કાર્યનું, સ્નાનનું અને આ દેશમાં હાલ જોવાનું જુદાં જુદાં ભુગડાં પહેરવાની રીત હતી અને હજી પણ છે. પરંતુ આ સુંદર અને શાયદાકારક રીત રીવાજ ઇંગ્લેન્ડ વિદ્યાના પ્રવાહથી તજાઈ કમેશને માટે લોપ થવાની અણી ઉપર આવી પડી છે. આવી રીતે જુદા જુદાં વખતે જુદા જુદાં કાર્બને માટે જુદા જુદાં વસ્ત્ર પહેરવા એ તંદુરસ્તીની નાજતમાં ફેટલા કાપનાકારક છે. તે વિશે વધારે સખવા કરતાં નિચે આપેલા એક દ્રશ્યત્રી સહેજે અધ્યાને અનુભવ થઈ જશે. જે ભુગડા પહેરી તમે ટ્રિશાએ અથવા ગાંધીશરવા ગયા, તે ભુગડાંમાં જુદાં જુદાં દુર્ગંધ પેદા થઈ જશે જે પેદા થાય તો તે દુર્ગંધ તમારા ન કમાધી પેગી શરીર અથવા મનમાં શુ કાંઈ તરેહના નિશાર પેદા કરશે નહીં : જે તેમ લોપ તો તે અવશ્ય તમારી તંદુરસ્તીને નરકન પડોચાડશે, એમાં શુ કાંઈ શક છે :

શરીરના સર્વત્ર અને સઘળા ભાગ જેવી રીતે સમાન રીતે નેમ કરવું અનિશ્ચય અમલ્યનું છે. શરીરના કાંઈ

ભાગમાં ત્રણ કપડ અને વળી કોઈ ભાગમાં એકજ પાતળા પહેરણ, તેથી પહેલો ભાગ ગરમ રહો અને બીજો ટાઢો થયો, એટલે તરત ટાઢો ભાગ ત્યાગ કરી લોહી ગરમ ભાગમાં જઈ ચડે. આવી રીતે લોહીનો અસમાન હેર હેર અને ચરીરના ભાગોની અસમાન ઉષ્ણતાથી મુઠ્ઠા, ચકરી, સન્નિપાત વગેરે મોટા અશક્ય રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. આપણા ગુજરાત દેશમાં સાધારણ અથવા મોટા ધરના તંદુરસ્ત અથવા તરત મંદવાડથી ઉઠેલી અથવા જણેલી દુર્બળ બધરાઓ કેટલાંક કપડાં લેઈ નહીંએ અથવા તલાવે જઈ કમર સુધી પલાળી ૨-૩ કલાક સુધી આવી રીતે તે પાણીમાં બેસી ધોમાજ કરે છે. માથા ઉપર સુર્યનો તડકો અને કમર નીચે પાણીની ઠંડાસ, આ કેવી સર્વનાશકારક બયંકર અવસ્થા ! જેને વિષે વિચાર કરતા જઈ બયથી છાતી સુકાઈ જાય છે; પરંતુ ગુજરાતી બાઈડીઓ પોતાની અમાનતાથી આવી રીતે બે ત્રણ કલાક સુધી પાણીમાં રહી તેમની અને તેમજ બાળ બચ્ચાંઓની તંદુરસ્તીને કેવી હરકત કરી રહ્યાં છે, તે તેઓ જરાક પણ વિચારતાં નથી. માથુ દુઃખે છે, મોઢું ફીકું થઈ જાય છે, ફેફસ આવે છે, અજીર્ણ થાય છે, વખતો વખત મુઠ્ઠા થઈ પડે છે, એવી રીતે અનંત દુઃખ દરદ ભોગવી કલેસથી તળપી તળપી છેવટે અઘાલ મૃત્યુના ભોગ થઈ પડે છે. આવી રીતે તડકામાં અથવા સાંજ સવારે પાણીની અદર બે ત્રણ કલાક બેસી લુગજં ધોવાં અને આત્મઘાત કરવો એકજ સરખું પાપ છે. માટે તે બયથી ધીકારી એકદમ છોડી દેવું જોઈએ. જો ગરીબ અને ધોળીને પૈસા આપી શકતા નથી તેવા ધરની બાઈડીઓ પાણીમાં કમર સુધી પલાળી

બેચ વગર દરરોજ એક બે લુગડા યોડાક વખતમાં ડ્રાઇ પણ રીને ધોઇ સેવા જોઇએ, વધારે વખત સુધી પાણીમાં બીલકુલ રહેવુજ નહીં.

કમરથી પગ સુધી વધારે ગરમ રાખવાની જરૂર છે વૈદક નિયમ પ્રમુખે તેમ ન કરનારાઓ બહુ તરેહના ખરાબ રોગ બોગવે છે અને છેવટે મરી જતા પણ દેખાય છે પાણીમાં અથવા લીની બોય ઉપર વધારે વખત સુધી પડી ગેવાથી શરીરના ઉપલા ભાગ દરતા નીચેના ભાગ વધારે ટાંઠા થઇ જાય છે આની રીતે ટાંઠા થતાનીવારમાં તરત ત્યાંથી સોહી ઉપલા ભાગમાં જઇ ચઢે છે, નીચેના ભાગમાં સોહી એકદમ ઓછુ થઇ જાય છે * આવી અસમાન રીતે શરીરના ભાગમાં સોહી દરતાથી તરેક તરેહના નિકાર વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન થશે, એમાં અજાણેય પામવા જેવી નરાઇ મી ? આ સંધળા કારણથી સ્ત્રીઓને વારંવાર કઢીએ છીએ કે, આની તદુરસ્તી બગાડનાર અને દેશનું મર નાશ કરનાર સોઠ રીવાજ, ન્યાત કઢી અને દેશચારને બધા પુર્વક ધીકારી ત્યાગ દેવામાં કંઈ સરખ ન બણી આશ્ચર્ય ગદા કરતી, એ એક મોટી કરજ છે સ્ત્રીઓને

* એક ગ્રામ જરૂર નાખેતા પાણીમાં યોડાક વખત સુધી હાથ મુડી જોમો તો, હાથમાં બીલકુલ સોહી ત્વેમી નહીં રાખણુ સોહી ઉપર ચઢી જાય છે, હાથ મડાના હાગ જેવો ફોમ થઇ જાય છે ત્યારે આ ઉપરથી સહેજે વરસાઇ આવે છે કે શરીરના ડ્રાઇ ભાગમાં વધારે ટાંઠા ભાગવાથી, ત્યાં સોહી બીજા ભાગમાં વડી જાય છે, અને તે સ્થળે વ્યાગિ આવીને બરાબ છે—See Dr. Fraser on unequal circulation of blood

પહેરવાનો વેશ સધળા દેશમાં દોષ પુર્ણ દેખાય છે. કમના ઉપજા ભાગ કરનાં નિયતો ભાગ વધારે ઉધાડો રહે છે; હમેશ ઉધાડા પગે અતિશય બીની જગ્યામાં ફરે છે, ત્યાં ખુશી થાય ત્યાં સુધ રહે છે, વળી તે ઉપરાંત નદીએ આવવા તળાવેજી પાણીમાં બે ત્રણ કલાક મુઘી કેડ હુળાવી હુમડાં ધોવે છે, આ બધું સ્ત્રીઓના સમયે રજસ્વલા ન આવવાનો રોગ, પ્રદર, નખગાઇ વીગેરે તરેહ તરેહના અસકથ વિકાર વ્યાધિ પેદા કરનાર મોટું કારણ છે. * તરેહ તરેહના વ્યાધિ વિકાર ઉત્પન્ન કરી શરીર ક્ષય કરનાર અને સ્વાસ્થ્ય બગાડનાર પહેરવા અને વર્તણૂક મનથી દોષ આ સ્થળે જોટલો બનાવવામાં આવ્યો તેટલોજ હાલ બસ છે. માટે સ્ત્રી પુરુષોએ વિચાર પૂર્વક સમજી તે પ્રમાણે ચાલવું જોઈએ.

શાખન:—એટલે સુવુ, એ મનુષ્યને માટે એક અનિશય અગત્યનું કાર્ય છે. સુવાના અનિયમિત દોષોથી શરીરમાં બહુ તરેહની વ્યાધિ ઉત્પન્ન થઇ તદુસ્તીને બગાડી નાખે છે. પરમેશ્વરના સૃષ્ટિ રાજ્યના મધ્યમાં નિયમ સરકારી નિયમના જેવાજ અદા ભક્તિ પૂર્વક ચોક્કસ રીતે પાળવાની જરૂર સ્ત્રી પુરુષ ઉભયને માટે છે. નહીં તો સરકરી દડ, ફટકો, ઘુરગ, ફાંસી વીગેરે સજાની માફકજ કુદરતી સજાઓ વિકાર વ્યાધિ, દુઃખ દુર્દેશો ભોમવી છેવટે મૃત્યુની સજા પણ ખમીત છે. અતિશય અક્ષય નિદ્રાથી જેવી તદુસ્તી બગડે છે, અતિશય વધારે સુવાથી પણ તેવીજ થાય છે. દરરોજ ૫-૬

* The bowels become costive, the womb subject to congestions, congestions inducing painful Menstruation Leuchorrhœa &c.—Dr. Verdi on Dress.

કનાક ઉંધવું આ કુદરતી નિયમ સમજાને માટે સરખાજા પાળવ
 યોગ્ય છે સુવાને માટે શય્યા એટલે પથારીની જરૂર છે
 તે પથારી અથવા શય્યા અનિશ્ચય કામના અથવા
 અનિશ્ચય કંઈક હોવી જોઈએ નહીં. અતિશય કામના
 શય્યામાં સુવાથી સરીરની ચામડી એકદમ ટિચિટ અથવા
 ઢીલી થઈ પડે છે, અને તેમજ અતિશય કંઈક પથારીમાં
 મુવાથી સમસ્ત લોભકુપ બધે થઈ જાય છે. દરેક લોભકુપ
 રાગીગમાંથી મેં કયરો નીકળવાની એક એક ગટર જોઈ છે
 ને આવી રીતે તે લોભકુપ બધે થઈ જાય તો તેથી સરી-
 રની અદગમાંથી એરી વસ્તુ નીકળી શકત નથી. માટે
 ગરીરમાં વિહાર ઉત્પન્ન થાય છે, અને તદુરસ્તી બગડે છે.
 એથી, અધાતી પથારીમાં સૂવું પણ તેમજ તદુરસ્તીને
 લગતકાગક છે માટે પથારી સ્વચ્છ રાખવી જોઈએ; દર
 અડવાડોએ ઓઝામાં ઓઝા એક દીવસ પથારી, ઓસીકા
 રિગેરે તડકામાં મુકવા જોઈએ, અને ગભેર, ચાદર વિગેરે
 પાથરવાના ઓઢવાના હવેલા કાપડ ધોઈ સાદું રાખવા જોઈએ.
 મુવાના ફેગદારના દોષથી જ્યારે ગરદન દુઝે છે ત્યારે તે
 દુઝાવ મઠાડવાને માટે આપણા દેશનાં બધાંઓ ઓસીકાં
 તડકામાં મુકે છે હાલનાં ધણા ઇંગ્લેન્ડ બહેલા અથવા
 મુધરેવાઓ બાવડીઓને આમ કરવાને માટે હસો મનકમાં
 કાઢે છે, અને મનમાં સમજે છે કે, એવી રીતે ઓસીકાં
 તડકે મુકવાથી કાંઈ લાભ નથી, અને કાંઈ સુદાન ઉપજતું
 નથી. સુપ્રખ્યાત વૈદ્યાનિક ડાક્ટર બોડે કહે છે કે,
 “મનમે સમમે સન્ને સુવાના દોષથી ગરદનમાં દુઝાવ થાય
 છે લોહી જાડું થઈ જાય જવું એવું કારણ છે ને કાંઈ
 રીતે તે જગ્યામાં ધીમે ધીમે તાપ આપી શકાય તો

દુઃખાવ એકદમ મટી જાય છે.”* ઓસીકાં તડકે મુકવાથી તપી જાય છે. રાતરે તે ઉપર માથું મુકી સુવાથી તે તાપ ધીમે ધીમે પોતાની મેળેજ ગરમમાં દુઃખાવની જગ્યામાંજ પેસે છે. કારણ કે તે ઓસીકું ગરમ છે. તે ઉના તાપથી મોઢી પાતળું થઈ પુર્વાવસ્થાને પામે છે, અને દુઃખાવ પણ મટી જાય છે. † જે ધરમાં સારો અને સ્વચ્છ વાયુ પ્રજાસાથી આવ જાવ કરે છે; તે ધરમાંજ સુવુ જોઈએ. માથા તરફે ખાસી ન રહેવી જોઈએ, કારણ કે તેમાંથી વધારે વાયુ આવે તો તેથી ભેજને ધન થઈ શકે છે. આપણા શાસ્ત્રમાં ઉત્તર તરફે માથુ રાખી સુવાને મોઢું પાપ ગણ્યું છે; અને આપણા ગ્રંથસતમાં એક કહેવત પણ આવીજ છે, કે “જે ઉત્તર તરફે માથું કરી સુઈ રહે છે તેને જોઈત્યાનું પાપ લાગે છે.” માટે ઉત્તર દીશામાં માથુ કરી કોઈએ સુઈ રહેવું જોઈએ નહીં. પરંતુ આપણા દેશના યોદ્ધાં ધણું ઈંગેજી બણેલા યુવાનીઓ આ સધળી વાત હસી મજાકમાં કાઢી નાંખે છે. સુનિપુણ વૈજ્ઞાનિક ડૉક્ટર હેડૉક સાહેબ તેની લખેલી “આત્મવિજ્ઞાન” નામની એપડીમાં આ બાબત બહુ સુંદર રીતે બહુ દૃષ્ટાંતોની સાથે પ્રમાણ કરી બતાવી છે. તે કહે છે કે, ભેજમાં વિજળી અને ચુંબકશક્તિ વધારે છે. ‡ ખરેખર જો એમજ હોય તો ઉત્તર તરફે માથુ મુકી સુવાથી તે ચુંબક અથવા વિજળી શક્તિ વધારે નિકળી જવાની સંભાવના છે,§ કારણ કે ઉત્તર

* See Dr. Burdach on Blood.

† See Ganot's Physica on Heat.

‡ See Electricity & Animal Magnetism.

§ See Psychology or the Science of Soul, by Joseph Haddok, M. D.

દિશામાં કેન્દ્ર નક્ષત્ર (Polar star) છે. તે નક્ષત્રમાં સુબક આકર્ષણી શક્તિ છે; અને સુબક આકર્ષણી શક્તિ જ્યાં છે તે સધળા પદાર્થને પોતાની તરફ દબેશમાં ખેંચે છે * પગથે તત્ત્વ વિશેષ પરિક્ષાથી જાણવામાં આવ્યું છે, કે વધારે શક્તિવાળી વસ્તુ અલ્પ શક્તિવાળી વસ્તુને પોતાની તરફ ખેંચી લે છે. † માટે તે કેન્દ્ર નક્ષત્રમાં આપણા ભેજ કરતાં વધારે વિજળી અને સુબક શક્તિ હોવાથી તે ભેજમાં રહેલી વિજળી શક્તિને વધારે ખેંચી લેશે અને ભેજ તેથી દુર્બળ થઈ પડશે. માટે ઉત્તર દિશાએ માથું કરી ન સુવાને હવે કાંઈ પણ રીતે બહેમ કંઠી શકાતું નથી, હું આ સધળી વાતો વિશેષ સ્પષ્ટ રૂપે સમજાવી પ્રસ્તુત વધી જાય છે; માટે ક્રમાંમાં આટલું કહેવું જ બસ છે, કે આપણા દેશના પ્રાચીન રૂઢી રીવાજોમાંના જે ચાર

* આપણા દેશના સધળાઓ “કમ્પાસ યંત્ર” (Compass) ને ઓળખતા હશે. તે કમ્પાસ યંત્રમાં પરીયાળના કાંટાને એક કાંટો હોય છે. તે કાંટાનો એક છેડો સદા સર્વદા ઉત્તર દિશામાં રહે છે. બીજી તરફ ફેરવી શકાતા તરત તે ઉત્તર તરફ જ ચાલ્યો જશે એવું કારણ શું? તે કાંટાના એક છેડે સુબક આકર્ષણી શક્તિ છે. માટે તે છેડો કેન્દ્ર નક્ષત્રથી આકર્ષિત થઈ દબેશમાં ઉત્તર દિશામાં રહે છે.

† See Physics.

હું આપણા દેશના જુના રીત રીવાજોને વિષે કાંઈ વિચારો વગર જ હાલના ઈંગ્રેજ ભણેલાઓ પ્રેજ્યુડીસ અથવા ખોટા બહેમ કંઠીને મળકમાં કાઢી નાંખે છે. તેઓ ક્યારે વિચાર શીલ થશે? ક્યારે સમજશે કે હિન્દુ રૂઢીઓ, તેમના પારવા મુજબ તદ્દન ખુબી નહોતા, તેઓ જે રૂઢી રીવાજો માંથી ગયા છે તેમાં કંઈ પણ કાયદા કારક તત્ત્વ હશે જ.

સીવાય ખોજ સધળા અતિથય તત્વપુર્ણ અને મનુષ્યની શારિરીક અથવા માનસીક સુખ શાંતિ વધારી આપનાર મહદુપયોગી છે. માટે ગુજરાતી ભાષા બેનો ! લોકો તમોને સુરખ કહે તો બલે, બહેમી કહે તો બલે, આ સીવાંય વળી ખોજ કાંઈ કહે તો બલે, પરંતુ તમો હાલ જે રીત રીવાજ પ્રમાણે જે કાંઈ કરો છો, તે કાંઈના કહેવાથી વિશેષ રીતે ન વિચારો, ન તપાસી અને ન સમજી એકદમ ત્યાગ કરશો નહીં. અથવા તે ઉપર કાંઈ તરેહનો ધિક્કાર લાવશો નહીં.

સ્નાન—એટલે નહાવું. મનુષ્ય શરીરના ઝીણું ઝીણું અસખ્ય હિદો છે તેમને “લોમકુપ” કહેવામાં આવે છે. શરીરમાંના સધળા મેલ કચરો આ લોમકુપ દ્વારાજે બહાર નિકળી જાય છે. આ લોમકુપ અથવા હિદો બધે થઈ જવાથી રિક્કાર બ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે, અને તંદુરસ્તી બગડી જાય છે. માટેજ સ્નાન કરતું એટલે નહાવું આપણા લોકોનું બહુ અગત્યનું નિત્ય કર્મ છે. આપણા ધર્મશાસ્ત્રમાં પણ સ્નાન, શૌચ સંબંધી બહુ વાનો લખેલી છે. શાસ્ત્રકારો પ્રાતઃ કાળજ સ્નાનને માટે બરાબર ચોખ્ખ સમય ચુકરે કહી ગયા છે. આ વિશે પુરોષીયન પડીતોના મત પણ આવાજ જણાય છે. સુનિપુણ ડાક્ટર વર્ડી કહે છે કે,—“ચત્રે આપણા શરીરમાં આરામ લીધા પછી શરીર નવા બળથી બળવાન થાય છે, લોકોનું હાલ ચાલ વધારે પ્રજન થાય છે, વગેરે કારણોથી સ્નાનને માટે સવાર અથવા પ્રાતઃકાળજ બરાબર ચોખ્ખ સમય છે. *

* See "A Popular Treatise for young Wives and Mothers."—by T. S. Verdi, M. D.

આદાર અથવા આધા પછી સ્નાન કરવાને પાપ તરીકે ગણી આપણા સાસોમાં મના કરી છે. આ વિષે ડૉક્ટર વર્ડ કહે છે કે,—“ખોરાક પચાવવા માટે તાપની ધણી જરૂર છે; આ સીવાય જ્યારે ખોરાક પાચન થવાનું કાર્ય ચાલે છે, તે સમયે “સ્નાયુ” મંડળી” (Nervous system) ને કોઈ પણ રીતે અંચળ કરવી જોઈએ નહીં. એટલાજ માટે આધા પછી તરત સ્નાન કરવું તે તંદુરસ્તીને બહુ હાની કારક છે” જે તંદુરસ્તીને માટે હરકત કારક છે, તે આપણા શાસ્ત્રમાં મહા પાપ તરીકે ગણાય છે ત્યારે આ ઉપરથી જણાઈ આવે છે કે, આધા પછી સ્નાન કરવું તે શાસ્ત્રિક અને વૈજ્ઞાનિક પાપ છે; માટે આધા પછી જે વજુ કક્ષાક સુધી કોઈએ નહાવું નહીં. સ્નાન કરતાં પહેલાં માથે પાણી રેડવું જોઈએ. પરંતુ યુજ્જાત દેશની સ્ત્રીઓ માથે પાણી લગાડવા વગરજ સ્નાન કરી લે છે. દક્ષિણ, અંગાળા, અને ઉત્તર હિન્દુસ્તાનમાં માથાથી પગ સુધી પલાળી સ્નાન ન કરનારી સ્ત્રીને અપરિત્ર મણે છે, તેને સંધવા અથવા બીજી કોઈ ચીજને આડવા દેતા નથી. શાસ્ત્રમાં પણ માથેથી પગ સુધી પલાળી નાહાવાનો નિયમ છે. પુરોપના વૈજ્ઞાનિક પંડીત અને ડાકતરોનો મત પણ આવોજ જણાય છે. પગ વિગેરે શરીરનો કોઈ ભાગ પાણીની સાથે આડે તો સમસ્ત લોહી જોસ્સેથી બેળ તરફ દોડી જાય છે. તેથી બેળને વિશેષ પ્રમારથી ધાકો લાગે છે, અને બેળમાં ઉચ્ચ પચસ ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે આ ઉપરથી સંદેજ જણાઈ આવે છે કે ‘મયુ’ ન પલાળી નહાવાથી તરેહ તરેહનાં દુઃખ દરા ઉત્પન્ન થાય છે અને તંદુરસ્તી જમડે છે, માટે ઓઝોઝે માથાથી પગ સુધી

પક્ષાળી નહાવું જોઈએ; બહેનો! જુઓ તેમ ન કરવાથી ઉનાળાને દહાડે તમારૂં માથું કેટલું ગંધાય છે, પરસેવાનો જોડે ધુપેલ અને હવાથી ઉડી આવેલો ધુળ કયરો એકઠો મળી માથું કેટલું ભારે જણાય છે, અને તેમાં કેટલાં છવડાં ઉત્પન્ન થઈ કરડે છે, યોગ્ય વખતમાં અથવા જુવાની અવસ્થામાં માથાના 'વાળ ઉડી જઈને તાલ પડે છે! આ બધું કેમ તમોને ગમે છે? માથાનો દુઃખાવ, ચક્રી, ફેર આવવા, મૂંગી રોગ, સ્ત્રીલિંગમાંથી એક તરેહના સફેદ પદાર્થનું પડવું, પરમીયો વીગેરે જેવાને દુર્બળ કરનાર અને તંદુરસ્તી બગાડનાર બહુ રોમ ભોગ માથુ ન પક્ષાળી નહાવાથી લાગુ પડે છે. * આટલે સુધી પુરુષ ઉભયે માથું પક્ષાળી રોજ સવારે નાહાવું જોઈએ, અને કોઈ તરેહના રોગથી અથવા વિષય ભોગથી જેમનું માથુ હલકુ પડી ગયું છે અને જેણુ દુર્બળ થઈ પડ્યું છે તેમણે સ્નાન કરતા પહેલાં ફક્ત તાલુનો ભાગ સહેજ ઉના પાણીથી ધોઈ પછીથી આખા શરીર ઉપર પાણી રેડવું જોઈએ.

સુધી પુરુષ સધળાને પહેલાં આખા શરીર અને માથે તેલ ચોપડી નહાવું જોઈએ. આપણી ચામડી મસૃષુ (કામળ) રાખવા સાર શરીરમાં તેલ જેવો એક પદાર્થ વ્યાપક છે. આ તેલ જેવો પદાર્થ રહેવાથીજ ચામડી દારાએ આપણને સ્પર્શનો અનુભવ થાય છે. સ્નાન કરતી વખતે તેલ જો ન ચોપડવામાં આવે તો ઉપર બતાવેલું દેહસ્થ તેલ ધોવાઈ જવારે ક્ષય થાય છે, ત્યારે શરીર અને સ્પર્શ ઇન્દ્રિયને

* See "Brain's Trouble"—by George Black, M. B.

આદાર અથવા ખાધા પછી સ્નાન કરવાને પાપ તરીકે ગણી આપણા સાંસ્કૃતિક મના કરી છે. આ વિષે ડૉક્ટર વર્ડ કહે છે કે,—“ખોરાક પચાવવા માટે તાપની ધણી જરૂર છે; આ સીવાય જ્યારે ખોરાક પાચન થવાનું કાર્ય ચાલે છે, તે સમયે “સ્નાયુ મંડળી” (Nervous system) ને કોઈ પણ રીતે અંચળ કરવી જોઈએ નહીં. એટલાજ માટે ખાધા પછી તરત સ્નાન કરવું તે તંદુરસ્તીને બહુ હાની કારક છે” જે તંદુરસ્તીને માટે હરકત કારક છે, તે આપણા શાસ્ત્રમાં મહા પાપ તરીકે ગણાય છે. ત્યારે આ ઉપરથી જણાઈ આવે છે કે, ખાધા પછી સ્નાન કરવું તે શાસ્ત્રિક અને વૈજ્ઞાનિક પાપ છે; માટે ખાધા પછી જે તથા કયાંક સુધી કોઈએ નહાવું નહીં. સ્નાન કરતાં પહેલાં માથે પાણી રેડવું જોઈએ. પરંતુ ગુજરાત દેશની સ્ત્રીઓ માથે પાણી લગાડવા વગરજ સ્નાન કરી લે છે. દક્ષિણ, બંગાળા, અને ઉત્તર હિન્દુસ્તાનમાં માથાથી પગ સુધી પલાળી સ્નાન ન કરનારી સ્ત્રીને અપવિત્ર ગણે છે, તેને રાંધવા અથવા બીજા કોઈ કામને આરંભવા દેતા નથી. શાસ્ત્રમાં પણ માથેથી પગ સુધી પલાળી નાહાવાનો નિયમ છે. યુરોપના વૈજ્ઞાનિક પંડિત અને ડૉક્ટરોનો મત પણ આવેજા જણાય છે. પૂગ વિગેરે શરીરનો કોઈ ભાગ પાણીની સાથે અડકે તો સમસ્ત લોહી જોસ્સેથી બેળ તરફ ફેરવા જાય છે. તેથી બેળને વિશેષ પ્રકારથી ધક્કો લાગે છે, અને બેળમાં ઉચ્ચ પૃથ્વિ ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે આ ઉપરથી સહેજે જણાઈ આવે છે કે માથું ન પલાળી નહાવાથી તરેહ તરેહનાં દુઃખ દરદ ઉત્પન્ન થાય છે અને તંદુરસ્તી બગડે છે, માટે સ્ત્રીઓએ માથાથી પગ સુધી

પલાળી નહાવું જોઈએ; બહેનો! જુઓ તેમ ન કરવાથી, હનાળાને દહાડે તમારે માથું કેટલું ગંધાય છે, પરસેવાની જોડે ધુપેલ અને હવાથી ઉડી આવેલો ધુળ કચરો એકઠો મળી માથું કેટલું ભારે જણાય છે, અને તેમાં કેટલાં છવર્ગા ઉત્પન્ન થઈ કરડે છે, થોડા વખતમાં અથવા જુવાની અવસ્થામાં માથાના વાળ ઉડી જઈને તાલ પડે છે. આ બધું ક્રમ તમેને ગમે છે? માથાનો દુઃખાવ, ચક્રી, ફેર આવવા, મૂંઝી રોમ, સીલિંગમાંથી એક તરેહના સહેં પદાર્થનું પડવું, પરમીયો વીગેરે બેજને દુર્બળ કરનાર અને લંદુસ્તી બનાવનાર બહુ રોમ ભોગ માથુ ન પલાળી નહાવાથી લાગુ પડે છે. * માટે સ્ત્રી પુરુષ ઉભયે માથું પલાળી રોમ સવારે નાહાવું જોઈએ, અને કોઈ તરેહના રોમથી અથવા વિષમ ભોગથી જેમનું માથુ હલકુ પડી ગયું છે અને બેજુ દુર્બળ થઈ પડ્યું છે તેમણે સ્નાન કરતા પહેલાં ફક્ત તાલનો ભાગ સહેજ ઉના પાણીથી ધોઈ પછીથી આખા શરીર ઉપર પાણી રેડવું જોઈએ.

સ્ત્રી પુરુષ સમજાને પહેલાં આખા શરીરે અને માથે તેલ ચોપડી નહાવું જોઈએ. આપણી મામડી મસૂજી (કામળ) રાખવા સારું શરીરમાં તેલ જોવો એક પદાર્થ બ્યાપક છે. આ તેલ જોવો પદાર્થ રહેવાથીજ મામડી દારાએ આપણને સ્પર્શનો અનુભવ થાય છે. સ્નાન કરતી વખતે તેલ જો ન ચોપડવામાં આવે તો ઉપર બતાવેલું દેહસ્થ તેલ ધોવાઈ ન્યારે ક્ષમ થાય છે, ત્યારે શરીર અને સ્પર્શ ઇન્દ્રિયને

* See "Brain's Trouble"—by George Black, M. B.

બહુ હરકત થાય છે. માટે જંગાળી, મદ્રાસી, અને દક્ષિણી સ્ત્રી પુરુષોમાં તેલ ચોષડી નાહાવાનો રીવાજ પ્રચલિત દેખાય છે. શરીરમાં તે કુદરતી તેલ જોડાયેલો તેટલો પરિમાણથી રહેતો અકસ્માત કોઈ તરેહની ખરાબ દવા શરીરમાં પેસી શકતી નથી. માથે તેલ ચોષડવાથી બેજી કંકુ રહે છે. આંખે, કાને, નાકે, સેરસીઆનું તેલ નાંખી સ્નાન કરવાથી સઘળી ઇન્દ્રિયો સ્વભાવિક સારી અવસ્થામાં રહે છે. આ કામમાં સરસીપાનું તેલ વાપરવું વધારે સારું. આજ કાલ બજારમાં ધુપેલ વગેરે બહુ તરેહ તરેહનાં સુગંધી તેલ વેચાય છે, અને આપણા દેશની સ્ત્રીઓ તે વાપરે છે. તેથી માથાના કંકુ, બેજી, અને તાન મનને કેટલી મોટી હરકત થઈ રહી છે, તે આ સ્થળે કહેવા કરતાં અનુભવથી સમજી લેવું વધારે સારું. હેનાનું તેલ, ધુપેલ જે ચીજો અને પ્રયોગથી બને છે, તેથી તે તેલમાં ઉષ્ણ ગુણવાળી બહુ તીવ્ર ગંધ હોય છે. દરેક ઉષ્ણ અને તીવ્રગંધ બેજીને અતિશય કાર્ય કરાવનાર અને ઇન્દ્રિયોને અસ્વભાવિક રીતે ઉત્કેરનાર છે * ધુપેલ વગેરે તીવ્રગંધવાળા તેલથી કામ જતિને પણ બહુ ઉત્કેરણી મળે છે માટે સ્ત્રી પુરુષોએ ધુપેલ વગેરે તીવ્ર-

* It should never be forgotten, that amongst the well-fed and comfortable there are persons who are unable to withstand deleterious effects of even small quantities of hot and obnoxious smell. Wherever apparently causeless headaches, or brains troubles exist the possibility of their being produced by the undue use of such smelling things.—George Black, M. B.

ગધવાળા તેજ ન વાંપરી પોતાની યોગ્યતા પ્રમાણે મોગરા, ચંબેલી, કોપરેલ, 'સરસીયાનું' તેજ વાપરવું જોઈએ. આપણા દેશની સ્ત્રીઓને વાપરવાનું ધુપેલ તન, મન અને તદુસ્તીને બગાડનાર, માથામાં તાલ પાડી જીવંતીમાં ડોસી જેવી બનાવનાર ખરાબમાં ખરાબ તેજ છે. માટે બધથી ધોઝકારી ધુપેલ વગેરે તીવ્ર ગધવાળું તેજ વાપરવું એકદમ ત્યાગ કરવું જોઈએ.

સ્નાન કરતી વખતે શરીરના સમસ્ત અંગ પ્રત્યેક દુવાલથી રગડી સારી રીતે સાફ કરી ધોઈ નાખવું જોઈએ. અને લોમકુપોનું મોઢું સ્વચ્છ રાખવું એજ સ્નાન કરવાનો એક મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય છે. પરંતુ તે માટે બહુ વખત સુધી પાણીમાં પડી રહેવું નહીં. બહુ વખત સુધી બીના વસ્ત્ર અને બીના કેશથી રહેશો તો બહુ તરેહના વ્યાધિ રિકાર ઉત્પન્ન થવાની સંભાવના છે. માટે સ્નાન કરી લીધા પછી તરત માથું અને આખું શરીર છુછી નાંખવું જોઈએ સાથે ચોળી નાહાવું કે નહીં એમ ધણાઓ પુછી શકે છે જેને સઘળી રીતે અનુકૂળતા હોય તેને માટે સાથે ચોળી નાહાવું કોઈ પણ રીતે હરકત કારક નથી. દુકામાં સાથે ચોળી અથવા બીજું કાંઈ ચોળી, કોઈ પણ રીતે શરીર સ્વચ્છ રાખવું જોઈએ.

સ્નાનનો અર્થ ફક્ત અંગ ઉપર પાણી રેડવું અથવા એક બે જુસડા મારી ઉઠી જવું એમ નથી. શરીરના દરેક અવયવોને દુવાલથી ઘસી સ્વચ્છ રીતે સ્નાન કરવું જ સ્નાન કહેવાય છે મોઢું ધોવું એ પણ સ્નાનનો ભાગ કહેવાય છે. માટે દરેક સ્ત્રી પુરુષે રોજ સવારે દાંત અને જીભ સાફ કરવાં જોઈએ. દાંત સાફ કરવાને માટે ચાક અથવા

કોયમા વધારે સારા છે. કાલસાથી મુખમાંની દુર્ગંધી નાશ થાય છે તથા દાંતનું બંધાગણુ કઠણ અને મુદ્દ થાય છે. મગ ત્નાગ ચર્ચા પછી પાણીથી ખુબ માફ કરી મવદાર ધોતું અતિશય અગત્યનું છે, દરરોજ સવારે માથા વગેરે સર્વ અવયવોને પનાગી નહાવું જોઈએ, પગનું આપણા દેશની સ્ત્રીઓ નેમ કરતી નથી. કેશ મુકાગે નહી, એજ બયધી તેઓ દરરોજ માથું પનાગીને નાહાતી નથી તેથી કેરી મોટી હરકત થાય છે, શરીરમા કેટલા વધારે રોગ પે. થાય છે, અને તદુરસ્તીને માટે કેટલું તુકશાન છે, તે વિષે લક્ષ ગખી વિચાર પુરક માથુ ન પનાગી નાહાવાની કુટેવ સરળા સ્ત્રી પુરગોએ ધીકારી ત્યાગ કરતી જોઈએ

બોજન—બોજન એટલે ખાવું એ મનુષ્ય જીવનનું એક પ્રધાન કાર્ય છે કાંઈ ન ખાવાથી જીવ બચતો નથી, માટે બોજન ઉપર સ્વાસ્થ્ય અથવા તદુરસ્તી સંપૂર્ણ રીતે આધાર રાખે છે, એ કહેવુંજ વધારે છે જુદા જુદા દેશમા જુદા જુદા ખોરાકની વ્યવસ્થા છે. મનુષ્ય “સર્વમુષ્ટુષુ,” તે ન ખાય એવી કાંઈ ચીજ નથી જગત્પ્રસિદ્ધ વિશ્વનવિધ ગર્ભિન સાહેબને એક જાતનો જીરડો ખારાનો બહુ શોખ હતો સુનિપુણ ડાકતર સ્મીથ સાહેબે તેની લોની “ફગજ મનુષ્યનો ચોખ ખોરાક” નામની ચોપડીમા મનુષ્ય શરીરની ગ્યના પ્રધુલી દેખાડી પ્રમાણ કરી બતાવ્યું છે કે, ૪૫ મુગજ મનુષ્ય જીવગીને ચોખ અંશે સારો ખોરાક છે ખરેખર, હું એમજ ધાર છું કે, એકજ તરેહનો જે તમ સમગ્ર દેશના મનુષ્યને માટે કોઈ પણ રીતે ઉપયોગી થઈ શકે નથી દેશ દેશની સ્થિતિ અને જળ વાયુના દેશગતી ખોરાકનો જદો રસ્તો જલુ અગત્યનો છે.

બીજા દેશની વાત છોડી દઈ આપણા દેશની વાત જ કહીશું.
હિન્દુગાસ્ત્રમા ધણી ચીજો અખાદ્ય તરીકે લખેલી દેખાય
છે અમુક દોરમે અમુક ચીજ ખાવી નહી, અમુક નિધી
નક્ષત્રમા અમુક પદાર્થ ખાવો મહા પાપ કારક છે,
એનો શું કાંઈ અર્થ નથી?

શરીરની જોડે નક્ષત્રાદિનો કેવો સબંધ છે અને
તેમના ફેરફારથી શરીરમા કયા કયા ફેરફાર ઉત્પન્ન થાય છે,
તે બધું આ નાની ચોપડીમા લખાય તેમ નથી જો આ
બાગતમા કોઈને કોઈ તરેહનો શંક અથવા અવિશ્વાસ
હોય, તો તેણે મેન્માર નામના એક ઇટાલીઅન પદીતનું
લખેલું પુસ્તક † વાચવું જોઈએ જો નક્ષત્રાદિ ગ્રહના ફેર-
ફારથી આ જગત અને શરીરમા ફેરફાર થતો હોય, તો
એવું વિચારે જે ખોગક પ્રવૃત્તિદારક, તે બીજા વિચારે હાનિ
કારક કેમ ન થાય? હિન્દુઓ જોને અખાદ્ય—શરીર અને
મનને સંપૂર્ણ અથોગ્ય કહે છે, તે હાનના પાશાત્મ આથેન્સ
દ્વારાએ પણ મિદ્ધ કરી દેખાડી શકાય છે પરંતુ આ નાની
ચોપડીમા તેટલી જગ્યા નથી માટે એક બે વાત કહેવીજ
બમ છે પરંતુ તે કહેતા પડેલા શરીરમા કંઈ રીતે ખોરા
કથી લોહી થાય છે, તે હવે દેખાડનામા આગશે ગકતગ

† પ્રતિપદામા કુમાર ખાવાથી આસુ લીલું થાય,
દ્વિતીયામા બૃહતી ખાવાથી રણ બહુ થાય
તૃતીયામા પવન ખાવાથી ચક્ષુમા થાય શ્વેત,
ચતુર્થીમા મુળા ખાવાથી ધન થાય નિર્મુળ,
પચમીમા મેઘ ખાવાથી સર્વ કનક થાય,
ષઠીમા કટુ ખાવાથી સરળાદુષ્ખ ભોગાય જ્યોતિગાસ્ત્ર

† See the "Influence of Planets on
humanity"—by Ashton Mesmer.

ન્યુમેન લખે છે—“ખોરાક અથવા ખાવાની ચીજ મોંઢામાં જાતની વારમાંજ લાગ (Saliva) ની જોડે મળી જાય છે, અને તરત તે નરમ અને એક તરેહનો બીજો પદાર્થ બની જાય છે. * તે ખોરાક પછી ગળાના નળ વાટે પાચન યંત્ર (Stomach) માં જઈ પડે છે. આ રથને આશરે શેર પાણી જેવો એક તરેહનો પદાર્થ રહે છે, ઇમેજીમા તેને ગેસ્ટ્રીક ફ્લુઇડ (Gastric fluid) કહે છે. તે પદાર્થની સાથે સયોગ થઈ ખોરાક એકદમ પ્રવાહી પદાર્થ જેવો થઈ જાય છે. એને ઇમેજીમાં “ચાઇમ” કહે છે. ત્યાર પછી આ પાણી જેવો પદાર્થ “ચાઇમ” મોટા આંતરડાની અદર અને યકૃતમાં રહેલા એક તરેહના પદાર્થની સાથે મળી બે ભાગ થઈ જાય છે તેનો એક ભાગ મોટામાનો લાગ (Saliva) જેવો થઈ જાય છે, એને “ફાઇલ” કહે છે, અને બીજો ભાગ મળ મુત્ર થઈ નીકળી જાય છે. તેને “એક્સક્રેટ” કહે છે. શરીરમાં અસંખ્ય નાની નાની કોથળીઓ રહેલી છે, તેઓ “ફાઇલ” તે ખેચી લે છે ત્યારે આ “ફાઇલ” નીના નાના નળોમાં થઈ ધીમે ધીમે પરપટ્ટ ખબાની પાસે લોહીની જોડે આ વીને સયોગ થાય છે, ત્યાર પછી જમણા ફેફસામાં પેસી જાય છે. આ સ્થલે એનો દુષિત ભાગ “કાર્બોન” શ્વાસ

* આ ઉપરથી સહેજે જણાઈ આવે છે કે, મોઢાની લાગ પાચન શક્તિને માટે એક વિશેષ ઉપયોગી પદાર્થ છે. જેથી આ લાગ વધારે પરિમાણથી પેદા થાય તે સપળાઓએ કરવું જોઈએ. પાન ખાવાથી આ લાગ વધારે ઉત્પન્ન થાય છે. એટલાજ માટે હિન્દુશાસ્ત્રમાં જમ્યા પછી પાન સોપારી ખાવાનું વિધાન છે. માટે જમ્યા પછી સપળાએ પાન સોપારી ખાવું વધારે સાર છે.

૫૩૥ મામ અતિવ્રત ખાઈ જેમ તરેલ તરેલના દુઃખ
 ૫૩૭ બોગસી રાતે દવા । યજ્ઞ રતા છે * તેમ હિન્દુઓ ૫૩૮
 ૫૩૯ વોટે વી ખાડી મીના બારે પદાર્થો અતિરામ ખાઈ
 ૫૪૦ મદા દુઃખ પમી ગયા છે મુગનગાનો સરીગના અપથી
 ૫૪૧ લોગુ રસાને મામ ખા છે, તે તરત લોહીની સાથે મળી
 ૫૪૨ જેના એક પ્રમાણે પાચે ધણ જલ છે કે જે સર્ગી
 ૫૪૩ તા । । કિયોતી થા પડે છે ખરેખર, તે મેરી પદાર્થ
 ૫૪૪ છે જો ને તે રી મા એમને એમ મને તેથી મોગી
 ૫૪૫ જાત કિય । મી આરે છે માગે તે મેરી પાચ્યો કાની
 ૫૪૬ નાખવા માં મગ મુશ્કિ મો પચેથરે ત્થી છે નેઓ
 ૫૪૭ આ । । । લોહીમાથી મી મુકે છે આર મીને ન પચેના
 ૫૪૮ મામ (તેમા માધ્યે-જન માગની મનુ વધારેપડે)
 ૫૪૯ મા । ખા । ઓ । રીગમાથી કાની નાખવ મગમુશ્કિ
 ૫૫૦ લો મરે શ્રમ ને અતિવ્રત ત્રાસુ ફી રાત કી
 ૫૫૧ આર છે રે. અત્રનરિત સ્વચ્છ ફી અને, અતિવ્રત મર્યથી

There is a cause of great waste in the excessive amount of food more particularly of late's meat, which is eaten & & & The meat that is not needed is & & & broken up in the blood into substances which are incapable of forming tissues. The whilst is rarely poisonous and if allowed to remain in the system produce grave injury but in the skin, in the intestines in the kidneys, they meet with thousands of glands whose duty it is to remove them from the blood. These glands are the so called excretories —George Black, M. B.

શરીર યંત્રોમાં વધારે નબળાઈ અને ક્ષતિ ઉપજે છે તેથી શરીરમાં તરેહ તરેહના રોગ પેદા થાય છે, અને તદુપરતી બગડી જાય છે એ-૪ ધારો લાડુ નિમેરે અતિશય બાટે ચીન ખાનાગએને લાડુ પડે છે, જે દહાડે ન્યાતમાં અથવા કોઈ સગા વજાનાના ધર્મમાં જન્મવાનું હોય છે, તે દહાડે સગાગથી આ દેશના સ્ત્રી પુરુષોમાંના ધણો બગ ઉપનામ કરે છે, અથવા તો જરાક કાંઈ ખાઈ લે છે આવી રીતે ભુખ મારવાથી શરીરમાં દુર્બળ અને અમકળ થઈ પડે છે, ૫મી તે ઉપરાંત જન્મવા જઈ લાડુ વગેરે ખારે પદાર્થ અનિશ્ચય વધારે ખાઈ જાય છે આવી રીતે જનારે અતિશય વધારે ખાવામાં આવે છે ત્યારે સ્વાભાવિક રૂપે શરીરનાંત્રોને વધારે કાર્ય અને વધારે થમ થાય છે લોહી આની અવગ્યામાં અશુદ્ધ અને અશુદ્ધિપ્રયોગીવસ્તુઓથી બાટે થઈ પડે છે તે માથે શરીર બારે લાગે છે, આ યમુ જેવા પડી ગડેડુ પડે છે, અને મનની સ્ફુરતી લોપ થઈ જાય છે, પછી એક બે નિમ ક્ષુદ્રી કાંઈ સર-લાગતું નથી ખાંખર, આ તો પ્રત્યક્ષ અનુભવની સાત છે, અને આપણા દેશના આવા અનિશ્ચય વધારે જન્મનાર સગાને મનુષ્ય છે આની રીતે અનિશ્ચય વધારે ખાવાથી બાડ તરેહના રોગ નિકળ કાઢે છે અને તરત જ એકમ બગડી જાય છે - મારે મધ્યમએ આ બધી વાત ઉપર લઈ રાખી

* When a great excess of food is habitually taken they are habitually overworked. The blood under these circumstances, becomes loaded with improper materials, and it may be that the gouty habit is created, which in turn is prone, 'sooner or

મોઢાએ ગદડી કચ્વી નહીં; અને જો કદાચ તેનું પાણી કોઈ રીતે બગડી જાય તો તે પાણી ખુબ સારી રીતે ઉતુ કરી જાણ કપડાથી ગળી ટાડુ કર્યા પછી પીવું અથવા વાપરવું જોઈએ મરી જઈએ તો બને, પણ ખરાબ પાણી વાપરવું નહીં, આવી દંડ પ્રતિજ્ઞા સંદર્ભાએ કરી જોઈએ.

વધારે પાણી પીવું અથવા આપ પાણી પીવું એ ઉભયજ સ્ત્રીર અને તંદુરસ્તીને માટે બહુ લગ્ગત કાગ્ગ છે. જાગતી વખતે થોડું પાણી પીવું વધારે સાર. અનિશય તડકામાંથી આવી, અનિશય મરેજતથી જોકદમ થાકી ગયા પછી થોડાક વખત સુધી આરામ ન લેઈ પાણી પીવું અને ઝેર પીવું એક મગ્ગજ છે. માટે થોડાક વખત વિરામ લેઈ દાઢ, પગ, મોઢુ થોઈ પાણી પીવું જોઈએ. તરમની વખતે પાણી સીધા બીજી કાંઈ પીવું કોઈ પણ રીતે ઉચિત નથી. દાઢ દંમેજ દમની બહુ વિષ પ્રકારની પીણી સીએ પરખત આપગ દેશમાં જાવું થઈ રહી છે; તેથી દેશની તંદુરસ્તી અને દેશને જે મેડી લગ્ગત મહારહી છે, તે દેશનું હીન લગ્ગતાર દરેક વિચારથી પ્રાણે વિચાર રીતે ન બુન છે.

પીણી સીએમાં જે મગ્ગ શરીર અગડી નાખનાર; બાંકેર વિષાગ લાપિ લેપલ કરનાર, તંદુરસ્તીને મથુલથી નાશ કરનાર વસ્તુઓ છે તેમાં હજુ પેલા વર્ગમાં ગળાય છે દરનો મુખ્ય જાગ જોઈ દોઢ મેલિત મહુ પુન પુન તે મેલિત કરનાર હા પડે છે તેને દંમેજમાં અલ્બેડેવ (Albion) કહે છે આ અલ્બેડેવ અને સ્ત્રીર કપડા ઉપર એની જે અમરે માય છે તે જો બહાર રીતે વર્ગ કરત જઈએ તો આ કપડાં ને ડી ને

સ્વતંત્ર ચોપડી થઈ શકે છે, પરંતુ આ નાની ચોપડીમાં તેનું સંપૂર્ણ વર્ણન થઈ શકતું નથી. માટે દુકામાં દારૂ અને તેની અસરની કેટલીક મુખ્ય વાતો કહેવામાં આવશે, તે ઉપરથી અનુભવદ્વારાએ વાચનારે વિશેષ રીતે સમજી લેવું વધારે મારું છે. આજ કાલ આ દેશના કેટલાક ઉંચા કુળના સદ્ગૃહસ્થોમાં કેટલીક વિનાયતી પીવાની ચીજો માનપૂર્વક આજે બહુ પ્રમસાથી પચાય છે, તેમાં વળી મેં મારી નજરે પ્રત્યક્ષ જોયું છે કે, કેટલાક ઉંચા કુળના વિદ્વાન પુરોહિતો આવી તરીકે નહીં પણ મોજ મળી માટે તેમની પત્નીઓને 'રોઝ લીકર' 'સ્નાપેન' 'પોર્ટ' વાહન વગેરે આગળ અનકોટોનાગા દારૂથી માડી 'બ્રાડી' 'હાઈડ્રો' વગેરે વડારે આ કોટોનાગો દારૂ પાય છે આ પોતે પશુ-પક્ષીએ છે જે દારૂમાં જોડલો વગરે અનકોટોનાગ ભાગ રહે છે, તે તેટલોજ નવરે નુશ્વત મરે છે તેઓ યોગ્ય વખતની મોટા મળને માટે આતુ જગી પોતાના આજીવન બચ્ચાઓના આખા જન્માર્થે માટે આ મોટા દુખ દુર્દશા સમજી રહ્યા છે, તે નિચે પગપરા યોડુક બતાવવામાં આયું છે.

મનુષ્યની જોડે દારૂનો પ્રેમ સર્વથી વધારે છે. દારૂના અનકોટોનીક ભાગ શરીર અથવા ઉપર પ્રેમ બધે રહી શકે છે તે જોઈ શકાય તરેહની પરિણામી મોટા મોટા અનુભવતીન યાત્રો જાગરમાં આયું છે તેની કટની દુર્મી દુર્મીનો નીચે પ્રમાણે છે. ૨૩ જા પીવાથી મોટા નમ આજે મેં તો નધરે ૨૨ રૂ થાય છે ૩૦૦ પ્રમાણની ગણિત મેં વડે છે તેની પીવારના મનમાં મનો-આજીવન લાગતી ઉત્તર થાય છે એ મનો-

સહેજે પચી જાય એટલો ખોરાક ખાવો જોઈએ. વધારે ખાવાનો સેબજ વધારે દુઃખદાયક છે, જે દુઃખદાયક છે તે ધિક્કારી સાગ કરવું જોઈએ. ખાતી વખતે બહુ ઉતાવળ કરવી નહીં. વધારે વાર સુધી બેસી સારી રીતે ચાવી ખાવું જોઈએ. સવારે એક તરેહનો અને રાત્રે બીજી તરેહનો ખોરાક ખાવો જોઈએ. દર રોજ એક તરેહના ખોરાકથી જઠરાગ્નિ મંદ થઈ જાય છે, બુધ્ધ અને ખોરાક ઓછાં થઈ પડે છે. તેથી તંદુરસ્તી બગડવાની અને શરીર બહુ શેગના ભોગ થઈ પડવાની સંભાવના છે. માટે દરરોજ અત્ય-

later, to produce degeneration of the walls of the blood-vessels, resulting in apoplexies. Habitual overeating or habitual drinking plays havoc with vitality. Many well-to-do persons eat more than is necessary for the requirements of the system, but Nature has provided for the removal of this excess. It should not be forgotten, however, that overwork brings enfeeblement to the eliminating glands, and an excess of noxious matter in the blood is a constant irritation to the excretories. Enfeebled and irritated, no wonder that these long-tried but faithful servants often finally become fatally diseased. x x x Under these circumstances, the impoverished blood fails to nourish the nerve-centres, and headache, hysterical symptoms, and other manifestations of lowered nerve-tone soon show themselves.—George Black, M. B.

સ્થા પ્રમાણે જોરાક બદલવો એ સંવલોને માટે કર્તવ્યકર્મ છે. તીખા, ખાટા, ડુંગળી, લસણ, હોંગવિગેરે પદાર્થો વધારે ખાવાનું નહીં. આપણા ધર્મશાસ્ત્રમાં પણ આવા જોરાકને તમો અને રત્નેશુભી જોરાક તરિકે ગણી ખાવાને વારંવાર ના પાડી છે. બહુ તરેહની ચરીક્ષાથી જોવામાં આવ્યું છે, કે તીખા, ખાટા, હોંગ વગેરે પદાર્થ અતિશય ખાવાથી ભેજુ, પાચનક્રોધ વિગેરે શરીરચત્રાને અને ધન્ત્રિઓને વધારે ઉશ્કેરણી અને અતિશય શ્રમ થાય છે, તેથી શરીરમાં નબળાઈ અને ક્ષય ઉત્પન્ન થાય છે. આ બાબતમાં આપણા રૂપિયો જે જોરાક અને નિયમ મુકરર કરી ગયા છે તે પાળવાથી અને તે પ્રમાણે વર્તવાથી કોઈને કોઈ તરેહના રોગ ચિકાર લાગ્ય પડવાની કંઈ સંભાવના નથી.

પાન—પીતું. મનુષ્યની જીંદગી રક્ષાને માટે જોરાક, દવા, પ્રકાશ જેમ અતિશય અગત્યના છે તેમજ પીવાનું પાણી પણ જાણવું. પણ પ્રાણીઓના જીવની રક્ષાને માટે પરમ દયાળુ પરમેશ્વરે પાણી પેદા કર્યું છે, ત્યારે પાણીના ઉપર પણ તંદુરસ્તી આધાર રાખતી દેખાય છે. પીવાનું પાણી ને બગડી જાય તો તે ઝેર જેવું સમજી ત્યાગ કરવું જોઈએ, આતો કહેવુંજ વધારે છે. પદ્મ તે કેટલાંકો સમજે છે ? પીવાના દોશથીજ આજે દેશનાં સૌ પુરનો અને જીતબઝાઓ અનેક તરેહનાં દુઃખ દરદ બોગવી અનત કલેશ પામી રહ્યાં છે. આ વાત સઘળાં માદ રાખવી જોઈએ કે, રેતી અને કાલસાથી અતિશય દુષિત જગ પણ અતિશય નિર્મળ સ્વચ્છ થાય છે. જે તળાવ અને કુવાનું પાણી પીવા અને નહાવાને માટે વપરાય છે, તે સુદ્ધ અને સ્વચ્છ રાખવું જોઈએ. તે તળાવમાં અથવા કુવાની આજુ બાજુએ

કોઈએ ગંદકી કરવી નહીં; અને જો કદાચ તેનું પાણી કોઈ રીતે બગડી જાય તો તે પાણી ખુબ સારી રીતે ઉતુ કરી જાડા કપડાથી ગાળી ટાડુ કર્યા પછી પીવું અથવા વાપરવું જોઈએ. મરી જઈએ તો ભરે, પણ ખરાબ પાણી વાપરવું નહીં, આવી દંડ પ્રતિજ્ઞા સધળાએ કરવી જોઈએ.

વધારે પાણી પીવું અથવા અલ્પ પાણી પીવું. એ ઉભયજ સરીર અને તદુરસ્તીને માટે બહુ હરકત કારક છે. જમતો વખતે થોડું પાણી પીવું વધારે સાર. અતિશય તડકામાંથી આવી, અતિશય મદેનતથી એકદમ થાકી ગયા પછી થોડાક વખત સુતી આરામ ન લેઈ પાણી પીવું અને એર પીવું એક સરખું જ છે. માટે થોડાક વખત રિશ્મામ જેઠ હાથ, પગ, મોંદુ ધોઈ પાણી પીવું જોઈએ. તરમતી વખતે પાણી મીઠાથ બીજી કોઈ પીવું કોઈ પણ રીતે ઉચિત નથી હાથ ધરેજી ક્યની બહુ રિધ પ્રકારની પીનાની સ્ત્રીએ પરંપરા આપણા દેશમાં ચાલુ થઈ રહી છે; તેથી દોઢાની તદુરસ્તી અને દેશને જે મોગી હરકત થઈ રહી છે, તે દેશનું હીન ઇન્જનાર દરેક વિચારશીલ પુરુષને વિગેય રીતે માન્ય છે.

પીનાની સ્ત્રીએમાં જે સધળું સરીર બગાડી નાખનાર; બધેકો રિકાંગ વ્યાધિ ઉત્પન્ન કરનાર, તદુરસ્તીને સમુગથી નાશ કરનાર વસ્તુઓ છે તેમાં દારૂ પડેલા વર્ગમાં ગણાય છે. દારૂનો મુખ્ય ભાગ જેથી લોકો મોહિત થઈ ખુલ ખુલ: તે સર્વનાશ કરનાર દારૂ પીએ તેને ઇંગ્લેન્ડમાં અલ્કોહોલ (Alcohol) કહે છે. આ અલ્કોહોલ અને સરીર રચના ઉપર એની જે અમરો સાથ છે તે જો ખરાબર રીતે વર્તુ કરના જઈએ તો આ કરનાં મોટી એક

સતત ચોપડી થઈ શકે છે, પરંતુ આ નાની ચોપડીમાં તેનું સંપૂર્ણ વર્ણન થઈ શકતું નથી. માટે દુધમાં દારૂ અને તેની આસગી કેટલીક મુખ્ય વાતો કહેવામાં આવશે, તે ઉપરથી અનુભવદ્વારાજે વાચનારે વિશેષ રીતે સમજી લેવું વધારે માર છે. આગ કાન આ દેશના કેટલાક ઉચા કુળના સદ્યદસ્તોમાં કેટલીક વિનાયતી પીવાની ચીજો માનપૂર્વક અને બહુ પ્રમસાથી વપરાય છે, તેમાં વળી મેં મારી નજરે પ્રતક્ષ જોયું છે કે, કેટલાક ઉચા કુળના વિદ્વાન પુરોહો ચોપડ તરીકે નહીં પણ મોજ મળતે માટે તેમની પત્ની-જોને “રોઝ લીકર” “સ્નાપેન” “પોર્ટ વાઈન” વગેરે જોગા અનમેલોનનાં દારૂથી માડી “ચાંડી” “હાઈડ્રો” વગેરે વગરે અફકોલોનનાં દારૂ પાય છે અને પોતે પશુ પીએ છે જે દારૂમાં નેટલો વચાગે અફકોલોનનો ભાગ રહે છે, તે તેટલોજ વધારે નુકશાન કરે છે તેઓ થોડાક વખતની મો / મળતે માટે આતુ જી પોતાના અને જ્ઞાન બચાવોના આખા જન્માગી માટે એમ મોગ દુખ દુર્દશા સમઢી રહ્યા છે, તે નિચે પરપરા થોડાક બતાવવામાં આવ્યું છે

મનુષ્યની જોડે દારૂનો કેવો સમઢ અો દારૂના અનમેલોનીક ભાગ ઘરીગ રવના ઉપર કેમ બચકર નીકરે છે તે જોમ મહુ વિધ તરેડની પરિણતી મોગ મોગ અનુભવદીન ઇમ્પરો બચુરમાં આવુ છે, તેની કેટલીક દુદી દુદીકનો નીચે પ્રમાણે છે દારૂ જાક પીવાની મોગ નમ અને જોમો રધારે ઉશ્કરૂ ચાય છે, તે પ્રસાદની ગનિનુ કાર્ય વરે છે તેથી પોનાગના મનમાં મનોપ અો આનદની લાગ રી ઉત્પાદ થાય છે એજ અતો

અને આનંદની લાગણી મહાં અનર્થનું મુળ છે. પહેલ પહેલાં જેટલો દારૂ પીવાથી તે લાગણી પેદા થાય છે, બે ચાર દિવસ પછી તેટલો પીવાથી બીલકુલ ઉપજતી નથી. માટે વધારે પીવો નોંધજો. એવી રીતે પરંપરા પીવાનું જ્યારે વધી જાય છે ત્યારે ભેજ અને હૃદયને પક્ષાઘાતી રોગી જેવું જડ બનાવી દે છે, જુદી વિચાર બોધ થઈ જાય છે, ધીમે ધીમે તંદુરસ્તી બગડતી જાય છે અને શરીરમાં તરેહ તરેહના વિકાર વ્યાપિ ઉત્પન્ન થઈ પ્રમળતાને પામે છે. આ સધળી ચારિત્રિક અને માનસિક નુકશાનની વાતો પીનારના જાણવામાં જેટલી ઓછી આવે છે તેટલોજ તે વધારે દારૂ પીએ છે, અને લોહી વધારનાર, બળ વધારનાર તથા સુદ્ધિકારક પદાર્થ તરીકે સમજે છે. પરંતુ વિશેષ વિશેષ પરિક્ષાથી જોવામાં આવ્યું છે કે, સાધારણ માણસો જેવો ધારે છે તેવો દારૂ લોહી વધારનાર અને બળ વધારનાર હાયદ્રાકારક પદાર્થ નથી. ખરેખર, જેમ લોકો અને ધારે છે તેમ તે દારૂ શરીરને ગરમ કરનાર પણ નથી. જ્યારે દારૂ પીવામાં આવે છે ત્યારે શરીરમાં એક તરેહની ઉજ્જ્વલાની લાગણી પેદા થતાં અને મોટું હાથ લાલચોલ થઈ જતા દેખાય છે. તે જીણા જીણા રક્તવાહી કાપ—જેને ઉત્રેણમાં કેપીલરીઝ (Capillaries) કહે છે તેમના વિસ્તાર થવાનું કાર્યજ એનું કારણ છે, એટલે દારૂ પીવાથી જીણા જીણા રક્તવાહીઓ આધાર પ્રકારથી વધી વિસ્તાર થઈ પડે છે. એજ હીનચાલરૂપી કાર્યનું પરિણામ ઉજ્જ્વલા અને લાલચોળપણ છે. પરંતુ દારૂ પીવાથી શરીરમાં ઉજ્જ્વલા યોગ વખત સુધી રહે છે, અને જ્યાં સુધી આ ગરમીની લાગણીનો અનુભવ થાય છે, ત્યાં સુધી તે ખરેખર શરીરમાં ઠંડી ઉત્પન્ન

કરવાનુંજ એક તરેહનું કાર્યછે એમ સમજવું. ધરમોમીટરમાં,
એટલે તાપ જોવાનું માત્ર મુકીજોવાથી તે તરત જણાઈ આવેછે,
અને જેમ જેમ વધારે દારૂ પીવામાં આવેછે તેમ તેમ ઠંડી
વધતી દેખાય છે. જ્યારે હદ ઉપરાંત દારૂ પીવામાં આવેછે
અને પીનાર વધારે મસ્ત થઈ વધારે વધારે પીતા જાયછે,
ત્યારેજ દારૂ બપોરે હરકત કરક થઈ પડે છે. કારણ કે
પાચનકોશની નસો દારૂનો વધારે ભાગ મુસી લે છે, અને
તે લેખને એકદમ કાળજમાં મુકી દે છે ત્યાં જઈ દારૂના
અંશકોહોલીક ભાગ જે કાર્ય કરેછે, તેથી તે કાળજી હ-
મેશને માટે સુખ જાય છે અને દુઃખે છે. મારેજ અતિશય
દારૂ પીનારાઓ કાળજના દરદથી મરી જતા દેખાય છે. *

એજની અથવા મગજની ઉપરતો વગી આ કરતાં દારૂનું
વિશેષ વિષક્ષણ કાર્ય જણાય છે. જ્યારે બહુ લાંબા વખત
મુખી દારૂ પીવામાં આવે છે ત્યારે એજના ઝીણાં ઝીણાં હિસ્સા
જેને ઇમેજમાં વેન્ટ્રીકલ્સ (Ventricles) કહે છે, તેમાં
દારૂના અંશકોહોલીક ભાગ વધારે પરિમાણથી ભરાઈ કેતા
કેતા અજખેમ બનાવો બનાવી આપે છે, તે નીચે આપેલી
વિગતો ઉપરથી વાંચનારને સ્પષ્ટ રૂપે અનુભવ થઈ જશે,
કે દારૂ પીવે અને મનુષ્ય કુલનો હસ કરવો એ સમાન
મોટું પાપ છે. ૧૮૮૪ ની સાલના પાર્લામેન્ટના રીપોર્ટમાં
એમ જણાવે છે, કે ત્યાંના ૯૮ ગાંડા તુરંગોમાં ૧૨૦૦૭
ગાંડા માણુમો હતા, તેમાંથી ૧૭૯૯ અથવા સેકડે ૧૫
માણુમ અતિશય દારૂ પીવાથી અને એકડે ચાર માણુમો
અતિશય સ્ત્રીસહવાસની સાથે ધણો દારૂ વાપરવાથી

* See Alcoholic action on the human system.—by George Black, M. B.

ગાંડામાં તુરંગમાં આંખા હતા. ડાકતર હચીનસન (Dr. Hutchinson) તેના એક રીપોર્ટમાં જણાવે છે, ગ્લાસગો (Glasgow) ના ગાંડા તુરંગમાં સન ૧૮૪૦ થી ૧૮૫૦ સુધી નેટલા ગાંડાઓ આંખા હતા તેમાંના દરેક માણસમાંથી ત્રણ એટલે સેંકડે ૭૫ માણસ દારૂ પીવાથી ગાંડા થઈ ગયા હતા. ત્યાર પછી ૧૮૭૨ ની સાલના સરકારી રીપોર્ટમાં એમ જણાવે છે કે, વેક્ટરીઝના ગાંડા તુરંગમાં નેટલા ગાંડાઓ હતા તેમનામાંના સેંકડે ૧૬ યુગ્મ અને સેંકડે ૭ બાળકો દારૂ પીવાથી ગાંડા બની આવ્યા હતાં. તે સીવાય ઇંગ્લાંડનાં બીજાં ગાંડાઓને માટે સરકારી બહોળસો છે, ત્યાંના વાર્ષિક એકંદર રીપોર્ટમાં જણાવે છે કે, તે સધળા ગાંડા તુરંગમાં એકંદર નેટલા માણસો હતા તેમનામાંના સેંકડે ૧૧ માણસોની આવી કુલ શાતુ દારૂ દારૂ હતું; અને, તેમનાં નામ "દારૂડીઆ ગાંડા બીખારી" "Alcoholic insane paupers," કેવાય છે, તેમના પાલણુ પોપણુને માટે સરકાર તરફથી દર સાલ પૈક ૮૦,૦૦૦ થી ૧૦૦,૦૦૦ પૈક એટલે ૨૮૦,૦૦૦ રૂપિયાથી ૧૬૦૦૦૦૦ રૂપિયા ખર્ચ થતા હતા. આ સવાય ઉત્તર યુરોપના રોગ અને મૃત્યુ સંબંધી નોંધ (Record) ઉપરથી સધળા સ્થળે દારૂ પીવાતું પરિણામ આવતું જ દેખાય છે; પરંતુ ઉત્તર યુરોપના રોગ અને મૃત્યુ સંબંધી નોંધમાંથી આ સીવાય વળી કેટલાક વિશેષ વિશ્લેષણ દર્શાવે છે. ઉપરોક્ત સમજી નીચે આપવામાં આવે છે. ડાકતર હેસ સાહેબ (Dr. Hess), સ્વીટ્ઝરના એક ગાંડાના તુરંગમાં જોયું હતું કે, ત્યાંના અડધા કરતાં વધારે ગાંડા દારૂડીઆ હતા. આકસ્તાં વળી વધારે બધું જણાવની વીગતે

છે. નોરવેમાં જ્યારે દારૂનો બારે કર ઉદાગી દેવામાં આવ્યો, ત્યારે સોક્રોને દારૂ પીવાની ટેવ વધી જવાથી જે દુઃખદાયક ભયંકર પરિણામ આવ્યું તે આ નીચે પ્રમાણે છે. સન ૧૮૨૫ થી ૧૮૩૬ સુધી અગિઆર વર્ષમાં ત્યાંની સમસ્ત પ્રજાની અંદર રોગ ભોગની સંખ્યા અતિશય વધી ગઈ હતી, મેલાન્ક (Mania) સેંકડે ૪૧, મેલેન્કોલી (Melancholy) સેંકડે ૬૯; ચિત્ત ભ્રાંતિ (Dolerium) અને ચિત્ત વિશેષ (Dementia) સેંકડે ૨૫ કેસ થઈ ગયા હતા, આ કરતાં ૫૫ અતિશય વધારે દારૂ પીવાની ખરાબ અસર બચ્ચાંઓમાં થવા લાગી, એટલે બાળકોમાં મેલાન્ક (Idiocy) પેદા કરતાં દોઢસો ગણી વધી ગઈ હતી. આવી રીતે રોગીઓની સંખ્યા વધારે થવાનું સુખ્ય કારણ દારૂનો ખપ વધી જવાનું જ હતું. તે ડાક્ટર દલ સાહેબ (Dr. Dahl) ની શોધ ઉપરથી જાણવામાં આવ્યું છે. તેણે જોયું હતું કે, ૧૧૫ મેલાન્ક છોકરામાંથી લગભગ ૭૦ છોકરા દારૂ પીનાર પીતા માતાથી જ ઉત્પન્ન થયા હતા. જ્યારે વિલાયત જેવા ઠંડા દેશોમાં દારૂ પીનાર સ્ત્રી પુરુષ અને બાલ બચ્ચાંઓની આવી દુઃખ દુર્દશા દેખાય છે, ત્યારે આપણા હિન્દુસ્થાનના ગરમ દેશોમાં દારૂ પીવો એ કેવું સર્વનાશ-કારક મહા પાપ છે, તે ઉપલા અને નીચે આપેલા ડાક્ટર બ્રાહ્મ માહેજના કહેવા ઉપરથી વાંચનારને સમજી લેવું વધારે સરૂ છે * દારૂ પીવાથી જેમ તદુરસ્તી બગડી જાય

* Drunkenness in the present may be the cause not only of idiocy in the offspring, but of various other outputs of nervous degeneration and nervous weaknesses. From what has been said it is plain that

છે અને ચરીરમાં તરેહ તરેહના રોગ વિકાર ઉત્પન્ન થઈ
બહુ દુઃખ આપે છે એટલુંજ નહીં પણ જાત બચ્ચાઓની
બહુ તરેહથી દુર્દશા થાય છે, તેમજ બાંગ, ગાંજે, અફીણ વગેરે
કેફી પદાર્થ ખાવાથી અથવા પીવાથી પણ રોગ ભોગ
અને દુઃખ દુર્દશા થાય છે; દુકામાં એમ સમજી સેવું,
આપણને વિશેષ રીતે કહેવાની કાંઈ જરૂર નથી. પરંતુ
દાર જેવા કેફી પદાર્થ સીવાય પણ બીજી કેટલી બહુ
હરકત કારક વિવાયતી પીવાની ચીજો હાલ આપણા
દેશના પેશાબેર વપરાઈ રહી છે, હવે તે વિશે યોગ્ય
વિચાર કરવો જોઈએ.

આહ અને કાફી પીણે એ હાલ આપણા ભોડામાં
એક દેશન જેવું થઈ પડ્યું છે; એમ કહીએ તો આજે
ગરીબ બીખારીઓથી માંડી તે રોડ સાકુદાર સુધી સધળા
કુટુંબના જુવાન તેમજ ઘરડાં સુધી પુરપો દરરોજ આહ અને
વખનો વખન કાફી પીતા દેખાય છે. હવે જો તેમને પુછવામાં
આવે કે, તમે આહ કેમ પીઓ છો? તો સધળાની પાસેથી એક
અસ્યોજન વિચાર વગરનો જવાબ મળશે—કાંઈ એમ કહેશે
કે, યુરોપીયન સાહેબો પીએ છે, માટેજ અમે પીએ છીએ. અને
બીજાઓ એમ કહેશે કે, મારા રોડ વિગેરે સારા સારા
ભોડો પીએ છે, માટે અમે પણ પીએ છીએ. આ સીવાય

the habitual use of large quantities of
Alcohol is a deadly sin against the brain
and its dependencies. The result of an
occasional debauch are far less serious to the
man or woman than are those of habitual
slight intoxication or 'befuddling'—George
Black, M. B.

વિરોધ તેઓ કશું બોલી શકતા નથી. આવી રીતે એકને બીજાએ ચાહ અને ક્રોધી પીવાને ચીખવાડવાથી આજે કેવી મોટી હરકત થઈ રહી છે—નસો દુર્બળ થતી જાય છે, શરીરમાં તરેહ તરેહની બ્યાધિ ઉત્પન્ન થઈ રહી છે, અને તંદુરસ્તી ખગડી રહી છે, તે વિષે તેમાંના કાઇની નજર નથી. પણ પીવાનું જોઈએ, તે પણ યોગ્ય નહીં. દોઢ બે વાડકો મળે તો વધારે સારા.

વિરોધ પરિક્ષાથી જાણવામાં આવ્યું છે, કે ચાહનાં પાંદડાંમાં એક અતિશય તીવ્ર વસ્તુ છે, તે કેરોસાઇન તેલના જેવી પાતળી, સહેજ ભુરી અને ચીકાસવાળી છે, ઇંગ્રેજીમાં એને “થાયન” (Thion) કહે છે. આ થાયન અથવા ચાહનું સત્ત્વ, ભેજ, નસ અને લોહીને અતિશય ઉત્તેજન આપનાર અને તેમના કાર્ય અસ્વભાવિક રીતે વધારી આપનાર દારૂના સત્ત્વ અંશકોહોલ જેવીજ તીવ્ર વસ્તુ છે. ક્રોધીમાં પણ એજ તીવ્ર વસ્તુ “થાયન” છે. પરંતુ ચાહ અને ક્રોધીમાં આ વસ્તુ એક સરખી નથી, ન્યુનાધિક પરિમાણથી રહેલી છે; માટે ચાહ અને ક્રોધી એકજ જાતિ વસ્તુ કહેવાય છે, અને શરીર યંત્રમાં તેમની એક મરખીજ અસર થાય છે. ચાહનાં પાંદડાં બહુ વખત સુધી ગરમ પાણીમાં પડી રહેવાથી આ વસ્તુ “થાયન” ધીમે ધીમે નીકળી આવે છે. તે જ્યારે પીવામાં આવે છે ત્યારે પેટમાં જીરું જલગિન મંદ કરે છે, પાચન શક્તિ ઓછી કરી નાંખે છે; અને લોહીની સાથે મળી એક પ્રકારનું ઉચલ પાથવ ઉત્પન્ન કરે છે, અને વગી જે નસોમાંથી જીરું લોહીની સાથે મળી જાય છે, તે નસોને અસ્વભાવિક રીતે ઉશ્કેરી ચંચળ કરી આપે છે, અને તેથી ભેજનું અનર્થ કાર્ય અતિશય

વધી જાય છે. દરેક અસ્વભાવિક અને અતિશય કાર્ય બેળ વગેરે શરીર યંત્રોનો ચાક અને ક્ષય લાવવાનું કારણ છે. ત્યારે, આવી રીતે દરરોજ ચાહ ખીચાથી અને તે સાથે ચાહનું તે ઝેરી સત્ત્વ થીયન પેટમાં જવાથી તંદુરસ્તીને ખારે કેવી મોટી હરકત છે તે કહેવા કરતાં અનુભવથી સમજી લેવું વધારે સારું.

આ દેશના લોકોને ચાહ બનાવવાનો બીજકુલ આવડતોજ નથી. તેઓ દરરોજ ચાહના નામથી ઝેર બનાવીનેજ પીએ છે, એમ કહીએતો આત્રે. તેઓ પાણીમાં ચાહ મુકી અથવા દાઢા પાણીની સાથે ચાક નાંખી બહુ વખત સુધી ઉકાળે છે, અને તેમાં તજ, સર્વિંગ, મરી વીગેરે તીખા અને તીવ્ર મસાલા નાંખે છે; ત્યાર પછી દુધ સાકર નાંખી પીએ છે. હવે જુઓએ ચાહ છે કે ઝેર? અબજુની આગળ એ ચાહ છે, પરંતુ બહુમા માણસની આગળ એ તાદન ઝેર જેવી વસ્તુ છે. કારણ કે પાણીમાં ચાહ નાંખી ઉકાળવાથી તે ચાહમાં રહેલું ઝેરી સત્ત્વ “થીયન” નિકળી આવે છે. તે થીયન નામનું સત્ત્વ જાને તિવ્ર સત્તાવાળું છે, વળી તે સાથે તજ, સર્વિંગ વીગેરે તીખા અને તીવ્ર પદાર્થો મળવાથી તે અતિશય વધારે તીવ્ર ઝેર થશે એમાં કાંઈ શક નથી. આવી રીતે તે ઝેરી સત્ત્વ “થીયન” વધારે પ્રબળ થઈ જ્યારે શરીરમાં પેસે છે, ત્યારે તેનું કાર્ય પણ ત્યાં તેમજ થાય છે— બેળનું કાર્ય અસ્વભાવિક રીતે વધી જાય છે, નસ, લોહી અતિશય ઉત્તેજિત થઈ અનિયમીત કાર્ય કરે છે, તેનું પરિણામ બેળની નબળાઈ, નસોનો ચાક, લોહીનું પાતણું થવું, જઠરાગ્નિમાં, પાચન શક્તિ ઝોઢી, શરીરની દુર્ગંધા અને બધે ક્રૂપ વિગેરે ધણી તરેહનાં વિગાર

બાધિ ઉપજે છે. માટે આ દેશમાં ચાહ પીવે તે શરીરને કેટલી મોટી હરકત કારક અને તદુસ્તી બગાડનાર છે, કેં ખાર છું કે, તે હવે વાંચનારને જણવાનું કાંઈ બાકી રહ્યું નથી.

કાફી પણ ચાહના જેવીજ હરકતકારક છે; પરંતુ તેની અસરમાં વિશેષ વિસફલ્યતા જણાય છે. ચાહના ખ્યાલામાં તે ઝેરી સત્ત્વ “થીયન” કાંઈ ફરફાર થયા વિના રહે છે, પરંતુ કાફી પીવાને યોગ્ય થતા પહેલાં દેવતામાં શેકવી પડે છે, અને ત્યારે તેમાં રહેલો એક પ્રકારનો દારૂનો ભાગ જેને ઉમેશમાં “અલ્કાલોઈડ” (Alkalioid) કહે છે, તે ઉડી જાય છે, કાફીનું સત્ત્વ “થીયન” બદલાઈ તીવ્ર ઝેહેર બની જાય છે, તેથીજ શેકેલી કાફીની અદર ઉત્પન્ન થાય છે અને હમેશા કાફીના ખ્યાલામાં જોવામાં આવે છે, બીજી એક નવી વસ્તુ—“બેસાસ્વાઈ અથવા તિવ્ર અસરવાળું કાફીનું ચીકાસવાળું સત્ત્વ” તેને (Empyreumatic of tarry oil of Coffee) કહેવામાં આવે છે. આવી રીતે અવસ્થાના ફરફાર અને સ્વાદની વિસફલ્યતાની સાથે કાફીની અસર શરીરમાં અતિશય વિસફલ્ય રીતે થતી દેખાય છે. કાફીનું તે રૂપાંતર થએલું સત્ત્વ એવું તીવ્ર ઝેહેર અને શરીર યત્રાને અશ્વભાવિક ઉત્તેજન આપનાર છે કે, નીંદ્રાને ન આવવા દેવાની બાબતમાં એના જેવો બીજો કાંઈ પદાર્થ નથી. આતો દરરોજનો અનુભવજ આપણને દેખાડી આપે છે, કે કાફી પીવાથી સત્રે નિન્દ્રા આવતી નથી અને ધણા સોડાને માટે ચાહ કરતાં કાફી વધારે હરકતકારક છે અને પ્રહ્લ-પિષ્ત તરફના માથાના દરફને પણ વધારી આપનાર છે. ધણી ખરી વખતે જોવામાં આવ્યું છે કે, જે સોડાનાં

પાચન કામ દુર્બળ હોય છે અને લોહી પાતળું થઈ પડે છે, તેમનામાંજ કાંઈ આવડા ક્તેચકારક રોગ વિકાર લેખન કરી આપે છે. કાંઈ દરોજ પીવાથી નીંદ્રા એકદમ જતી રહે છે. ઇન્દ્રિયોને અસ્વભાવિક રૂપે ઉત્કેરે છે, અને બેગનું કાર્ય અતિશય વધી જાય છે, તેથી પરિણામે તંદુરસ્તી બગડી અને દેહ બંધ થઈ બહુ રોગ બોગથી મરવાની થઈ સંભાવના છે. ત્યારે આ ઉપરથી એમજ જાણવામાં આવ્યું કે, ચાહ અને કાંઈ જ ને એક સરખીજ તંદુરસ્તી બગાડનારી બહુ હરકતકારક વસ્તુ છે. * પરંતુ તેમના તે ઝેરી સત્ત્વની અવસ્થાના ફેરફારથી શરીરમાં દરેકની અસર ન્યુનાધિક વિવિધશય દેખાય છે.

પૈમાદાર અને તંદુરસ્તમાં કેટલા એવા માણસ છે કે જેઓ થોડોક પશુ ચાહ અને કાંઈની તે સર્વનાશકારક તૂંત્ર અસર સહન કરી શકતા નથી. અને તે જેટલું દરેક માણસ પીએ છે, તે એમ નથી કે એકદમ હરકત કરે પરંતુ તેની અસર એવી છે કે ધીમે ધીમે બેગ, નસ વિગેરે સગા શરીરચત્રાને અતિશય અસ્વભાવિકરિતે ઉત્કેરી

* Tea and Coffee in their crude state contain the same active substance called *thien* x x x It is probable, therefore, that the two beverages are similar in their general powers. The symptoms most frequently produced by them are headache and general nervousness—often, in Coffee-drinkers, dyspepsia being added to these ills, and sometimes also palpitation or other disturbances of the heart. Wherever apparently causeless headaches exist, the possibility of their

દુર્બળ અને અશક્ત કરી પાડી નાખે છે, જ્યારે તે બહુ
લાભા વખત સુધી પીવામાં આવે છે જે સ્ત્રી પુરુષો
સ્વભાવિક નાન્યુક અને કોષ્ટ તરેહના મહેનત કરવા
વગર શક્ત ધરમાં બેસી દિવસ કાઢે છે, તેમને માટે ચાહ
અને કોફી પીવું એ મોટો હરકતકારક શત્રુ છે આ દેશની
સ્ત્રીઓના યોનીનિગમાયો જે એક તરેહના સફેદ પર
મીઠા જેવો રમ નિકળે છે, તેનું એક મુખ્ય કારણ ચાહ
અથવા કોફી, જે તેઓપીએછે તેછે માટે શુજરાતી સ્ત્રી પુરુષો
તમે મનમાં કોષ્ટ તરેહનો શક લાખ્યા વગર આ સધળી પરદેશી
પીવાની ઓળેને પરમ શત્રુ તરીકે સમજી એકદમ ધીકકરી
ત્યાગ કરવા જોઈએ અને જો ચાહ પીધા વગર બીલકુલ
ન ચાલે તો તેમાં સુક, લર્વીંગ વીગેરે તીખા અને તીન
પદાર્થ બીનકુલ નાખ્યા વગર, પહેલાં પાણી ઉકાળી, ચુલા
ઉપરથી ઉતારી તેમાં ચાહ નાખી આમરે પાચ્યએક મીનીટ
પછી એટલે જ્યારે તે પાણી ખુબ લાલ થઈ જાય ત્યારે તરત
તેમાંથી તે ચાહના પાદ્મ કાઢી, દુધ સાકર નાખી પીવું જોઈએ

being produced by the undue use of
Tea or Coffee should always be thought
of The worst of these cases are seen in poor
men and women, who substitute tea for
every thing, and live almost exclusively on
bread and tea under these circumstances,
thin or poor blood, with its train of nervous
ness, neuralgias, hysterias &c, are sure
to be produced, partly by the action of
the tea, partly by the lack of proper food,
partly by the strain of overwork and
anxiety.—George Black, M B.

આ સઘળી ઉપર બતાવેલી પીવાની ઓળખના જોવાનું સર્વનાયકારક દેશી તમાકુ છે. આપણા દેશી બાળક જીવાન ધરડા અને કેટલેક સ્થળે સીઓ પણ પોતાના લાભ નુકસાન ગણ્યા વગર ફક્ત ઓળખને ખીલા જોઈ શોખથી તમાકુ પીએ છે; અને તેની સર્વનાયકારક અસરથી તદ્દપી તદ્દપી અક્ષય બૃત્તિને પામી રહ્યા છે, પરંતુ તે તેઓ સમજી શકતા નથી. માટે તમાકુ પીવાથી કંઈ રીતે ક્યા ક્યા ભય કર રોગના ભોગ થઈ કેટલીક દુઃખ દુર્દશા ખમવી પડે છે તે વિશે થોડોક વિચાર કરવો જોઈએ. દારૂ, ચાંદ અને કાદીના જોવાનું તમાકુ પણ બેબાના કાર્યને અતિસમ વધારી, નગોને અસ્વભાવિક રીતે ઉસ્કેરી, લોહીનું સત્પાનાસ કાઢી, સરીને નકામું બનાવી તદ્દુરસ્તીને બગાડી નાંખનાર છે *

* Closely connected with this subject of the alcoholic action is that of the use of certain narcotic stimulants—tobacco, coffee, tea and their congeners. It may be thought absurd to consider these substances under the head of dissipation—certainly the amount of injury wrought by them falls a long way short of that produced by alcohol—nevertheless, they are potent of evil and their influence is very perceptible in the nervous disorders of modern life. In a class by itself stands tobacco—a substance which acts upon the human organism as a most deadly poison, but comes in time to be tolerated by the system and appears to be the daily solace of millions of human beings.—George Black, M. B.

જે દહાડે પહેલાં તમાકુ પીવામાં આવે છે, ત્યારે યોગ્યક
તમાકુથી પણ ભયંકર બનાવ બને છે, આંખ સાથ
ચોળ અને વિકાળ ભયંકર થાય છે, માથે ચક્રી આવે
છે, અને ઉઠી થાય છે, મનમાં ગભરામણ થાય છે, અને
બેશુદ્ધી તથા મુઝાઈ આવેછે; પછી અતિશય થાક અને મહા
ખરામ સાગણી સાથે દુર્ભંગના ઉત્પન્ન થાય છે. આતો પ્રત્યક્ષ
અનુભવનીજ વાત છે. પછી જ્યારે પરંપરા પીવાની કુટેવ
પડી જાય છે અને સાંખા વખત સુધી વધારે તમાકુ પીવામાં
આવે છે, ત્યારે ચાહ અને કાશી કરતાં પણ વધારે ભયંકર, એનું
પરિણામ આવે છે. પેટમાં અને છાતીમાં બળે છે અને
દુઃખાય થાય છે, બધેકોષ જેવું અને કુંટીની પાસે ચુંક
જેવું થાય છે, જરાકમાં દમ ચઢી આવે છે, અને શ્વાસો
શ્વાસે ખાંસી થાય છે, જઠરાગ્નિ મંદ પડી જાય છે અને
ખોરાક જોછો થઈ જાય છે, નસો ઢીલી પડી જાય છે,
અને ભોહીનું ફરવું (Circulation) ધીમું પડી જાય છે.
શરીરે થાક અને નબળાઈ દમેસાં વધતાં જાય છે અને
મનમાં સદા ગભરામણ તથા બેચેની થાય છે; કશું સારું
સાગવું નથી, અને વખતોવખત મુઝાઈ પણ આવે છે, મોંઢું
તથા આંખો ઉઝી પેસી જાય છે, અને તમાકુ પીનારનું મોઢું પીળા
અથવા શીઠું દેખાય છે. એવી રીતે શારીરિક સધળું વૈભવ
શુભાવી અને માનસિક શુખ્ધતાંતિ જોઈ અનંત દુઃખ દુર્દશા
બોગવી ઉતરે હાલે દવાલ થઈ મરી જતા દેખાય છે.
હવે જુઓ માણસ અન્યથાથી કેવા મોટા દરકત કરનાર
સત્રુને પરમ મિત્ર સમજી પ્યારથી જીતીનો સોજતી બ-
નાવી લે છે.

ધણા લોકોના મોઢેથી વખતો વખત સાંભળવામાં આવે છે કે, ગળની સાથે ઘર, તંબાકુ વીગેરે કોઈપણ કેશી પદાર્થ પીવા અથવા ખાવામાં આવે તો તે કાંઈકાને બાલે કોઈ દહાડો કંઈ હરકત કરતો નથી. આ તદ્દન ખોટી વાત છે, સર્પને બહુ યત્ન લેઈ કુખપાથી ઉછેરવાથી ડંખવાની અને તેના ડંખથી ઝેર ચઢી મરી જવાની સંભાવનાજ વધારે હોય છે, કેશી પદાર્થોનો પણ આનોજ ખારો છે. ગળની સાથે અથવા ગળ વગર જ્યારે પીસો ત્યારેજ તે તેના સ્વભાવિક ધર્મ પ્રમાણે કાર્ય કરશે, તો પરિશુભ ફળનો ભોગ મોઢા અથવા વહેલા ખચીત ભોગવું પડે છે. તંબાકુની બપંકર અસર કોમળ પ્રકૃતિના લોક ઉપર, જેમથી કાર્ય કરનારના ઉપર અને સુખેથી જેસી દીવમ કાઢનાર નાણુક માણુસોના ઉપર બહુ જલદીથી થાય છે, અને બહુ તરેહના વ્યાધિ વિકાર ઉત્પન્ન કરી તંદુરસ્તીને એકદમ બગાડી નાંખે છે.* આપણા દેશના વિચારશીલ પુરુષો અને સારા સારા વે. પારીઓના ધારવામાં એમ છે કે, તંબાકુ પીના પીતા કોઈ બાબતનો વિચાર કરવાથી વિચાર દૃઢ થાય છે, સારી મુઝિ આ રકુરે છે અને તે બાબતનો સારો રસ્તો મળી આવે છે. એજ વહેમથી તેઓ આ મહાન તુકસાન કરનાર તંબાકુ

* An important matter for the brain-worker to bear in mind is that tobacco-smoking has the effect, when used in excess, of causing dimness of vision which, of course, can only be remedied by giving up the habit for a time or altogether at once. The blood, too, is affected, and the little red-cells that perform the important function of carrying

પીવાને શરૂ કરે છે, અને પરપરા તે ટેવ વધારતા જાય છે. જમીનદાર અને પૈસાદાર શેઠ શાહુકારોના બહુ તરેહના રોગોના બચન હોય છે, તેવાજ એક તરેહના રોગને માટે તેઓ તંબાકુ પીવાને શીખે છે અને ધીમે ધીમે તે વધારતા જાય છે. આપણા દેશના નિશાળીઆ વીગેરે બાળકો તેમની આજુ બાજુમાં ખીખીએને પીતા જોઈ બચપણના ખીખ ઉમંગોની પેઠે એક તરેહના ઉમંગથી શુભાશુભ કાંઈ ત્રિચાર્યા વગર તંબાકુ પીવાને શીખે છે, અને પરપરા તે સર્વ નાસકારક ટેવને વધારતા જાય છે સાર પડી થોડાક વખતમાં મોટા મોટા રોગના ભોગ થઈ પડે છે અને તરેહ તરેહની દુઃખ દુર્દેશથી અકળાઈ અથડાઈ હાલે હવાલ થઈ મરી જતા દેખાય છે* દેશી બીડી અથવા વિશાખતી સીગારેટ પીનાર

oxygen to the tissues are reduced in number, and person has a pale anæmic look x x x That harm does result is abundantly proved when use passes into abuse, but the evils arising from excessive indulgence in tobacco are not for one moment to be compared with those arising from the abuse of alcohol.—George Black, M. B.

* The manifestations of the excessive use of tobacco are not always uniform, but in the great majority of cases they consist of evidences of excessive nervous irritability, especially affecting heart. Minor ills such as chronic, sore throat, dyspepsia,

નિર્ધારીઆ અથવા બીજા બાળકો, અને હુકા ચલમ તથા બીડી ખેનાર શુવાન, ધરમ વિચારશીલ અથવા વેપારી, રોડ સાફકાર અથવા સાધારણ લોકો તંબાકુની ઉપર જતાવેલી સર્વનાશકારક અસરની વાતો હમેસ ધ્યાનમાં રાખી તે ખીવાને ધીકારી એકદમ ત્યાગ કરવો જોઈએ, અને એવી મોટી હરકતકારક તથા સધળી રીતે દુઃખ પમાડનાર શત્રુની જોડે પુત્ર પૌત્ર અથવા બીજા કોઈ સમાવદાવાની મિત્રાઈનો સન્ધ ન ચાલ તે માટે પણ પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. તંબાકુની આદક ગાંજે પણ વંદુરસ્તીને જ ગાડનાર અને શરીરમાં તરેહ તરેહના બધંકર રોગ પેદા કરી અનંત દુઃખ લાવી આપનાર મોટો શત્રુ છે, પરંતુ તેના ગુણુ ધર્મ તંબાકુ કરતાં કેટલેક દરજ્જે વધારે વિનક્ષણુ છે, તે આ રચને વિરોધ રીતે કહેવા કરતાં દુકામાં એમ સમજ લેવું વધારે સાર છે, કે ગાંજે, તંબાકુ, ઘર, ચાહ અને કોફી વીગેરે કેફી પદાર્થ માત્ર જ્યારે ખાવા અથવા ખીવામાં આવે છે, ત્યારે તેઓ એક સરખાજ મનુષ્ય શરીરમાં કાર્ય કરે છે, જેમનું કાર્ય અતિસય વધારી આપે છે, નસોને અસ્વભાવિક રીતે ઉત્કેરી આપે છે, લોહી બગાડી નાંખે છે, જઠરાગ્નિ

which demand attention are usually connected with the heart. Cordiac distress and palpitations, irregular, intermittent pulse—these in minor and major degrees, are nearly always present when tobacco has played an important part in the production of a nervous breakdown.—George Black, M. B.

મંદ કરે છે, અને ખોરાક જોછો કરી નાંખે છે, છાતીમાં બળતરા, ચુક. દુઃખાવ, દમ, ખાંસી, ગભરામણ થાક ન-બળામ અને એવા બીજા ઘણા બચાંકર વિકાર વ્યાધિ-વિત્પન્ન કરી આપે છે અને બહુ દુઃખ દુર્દશાને આધીન બ-નાવી દરેક રીતે હાલે હવાલ કરી છેવટે અકાળ મૃત્યુ લાવી આપે છે. જ્યારે બાળકોને આ બધું પીવાની કુટેવ લાગુ પડે છે, ત્યારે માતાપિતાને નેના મુણુ ધર્મ અને હરકત હેરાનની હકીકતો દરરોજના બનાવઉપરથી દ્રષ્ટાંતો આપી સરળરીતે બાલ બચ્ચાઓને સમજાવી ધીમે ધીમે તે સર્વનાશકારક કુટેવ છોડાવી દેવાની ફરજ છે. જેમને તાંબાકુ પીધા વગર ચાલતુજ નથી તેમ ને આ બધી હરકતની વાતોઃયાદ રાખી શકત એ વખત જમ્યા પછી અને સંધ્યા કામકાજથી નવરા ચંદ્ર રાત્રે સુવાની વખતે થોડોક તાંબાકુ પીવો એમાં કાંઈ મોટી હરકતની સંભાવના નથી, પણ ધીમે ધીમે તે કુટેવ જેમ બને તેમ ત્યાગ કરવા સાર કોશીશ કરવી જોઈએ.

અમ—તદુરસ્તીને માટે ખાન, પાન, શયન, સ્ના-નાદિ જેવા અગત્યના જણાય છે, તેમજ અમ લેવો એ પણ બહુ અગત્યનો વિષય છે. ઘણા લોકો મનમાં એમ ધારે છે કે, જેમને કોઈ તરેહનો અમ લેવો પડતો નથી, આ દુનીઆમાં, તેઓજ ખરેખર બહુ સુખી છે. એમ પારવુ તદ્દન ભુલ ભરેલું છે. અમ લીધા વગર બીજી કોઈ રીતે સરીર નિરોગી અને બળવાન ચંદ્ર ચકતું નથી, માટે તદુરસ્તીનો મુખ્ય આધાર અમજ કહેવાય છે. અમ એ પ્રકારના છે—શારિરીક અને માનસિક; આ વિભય પ્રકારના અમજ મનુષ્યને માટે વિશેષ અગત્યના છે. પરંતુ તેના

અતિથય ભાવ અને અતિથય અભાવથીજ આપણા દેશનાં સૌ પુરુષો ભોગવો હાથે હવાજ થઈ રહ્યાં છે. દાવ નાના મોટા ચહેરની સ્ત્રીઓ જોટલી બધી તરેહના રોગ ભોમ અને દુઃખ દુર્દશામાં કુબેલી દેખાય છે, તેનું મુખ્ય કારણ સ્ત્રીઓને જોષએ જોટલી મારિરીક કસરત તેઓ લેતી નથી; પતિને રાંધી ખવરાવ્યા અને જરાક વાંચણ અથવા શીવરા શિવાય બીજું ગુજરાતીઓએ શું કરે છે? આખો દહાડો નિઝાડીની માફક આ ધરથી બીજે પેર, ક્યો કરે છે અથવા તો ધરમાંજ રોગીની માફક પડ્યાં પડ્યાં આગમમાં વખત કાઢાડે છે. એવી દેટલીક સ્ત્રીઓ છે કે જોઓ, ધર સંસારના બીજા કામ તો મુલામાં જાય, પતિને જોટલી કરી ખવરાવવામાં પણ મહા દુઃખ મળે છે. આવી નવરી અને આળસુ સ્ત્રીઓને જરાક તપાસી જોતાં માણુમ પડશે કે તેઓ, કેટલી દુર્બળ અને તરેહ તરેહના રોગના ભોગ થઈ પડેલી છે. પરંતુ તેમની બીજી બહેનો ગામડાની સ્ત્રીઓને તેમના કરતાં વધારે શ્રમ લેવો પડે છે, માટે ચહેરામાં નવમ રહેવાની ટેવ પડી ગયેલી કુછની બાપડીઓ કરતાં ગામડાની બાપડીઓ વધારે બળવાળી અને નિરોગી હોય છે. આતો દરરોજના પ્રત્યક્ષ અનુભવની વાત છે, કે જ્યારે કામકાજ વગર આળસુના જોવો આખો દીવસ કાઢવો પડે છે, ત્યારે આળસુ બાળુની અવસ્થા અને પોતાના સ્વભાવ ચરિત્ર પ્રમાણે મનમાં બહુ તરેહની સારી અથવા નકારી ચિતા ઉત્પન્ન થાય છે, અને સ્મૃતિ દ્વારાએ પૂર્વે થયેલી બહુ વાતો આવી તે સાથે મળી કામાદિ જ્ઞાતિને ભાવથી જગાડે વિવિધ પ્રકારના સંકલ્પવિદ્ય

ઉત્પન્ન કરી આપે છે. તેથી લોહીમાં મોજાં પેદા થાય છે, અને ક્ષોભિત થઇ પ્રબળ વેગથી ઉછળતું ઉછળતું નસોમાંથી આવી ઇન્દ્રિયોને અસ્વભાવિક રૂપે અતિશય ઉત્કેરે છે ત્યારે ભેગનું કાર્ય અતિશય વધી જાય છે. આવી રીતે દરરોજના અનિયમિત, અસ્વભાવિક અને અતિશય કાર્યથી, ભેગુ, નસ, ઇન્દ્રિય વિગેરે સઘળું ચાકી પાકી થોડાક દિવસમાં દુર્બળ અને અચક્ત થઇ પડે છે, ત્યારે દરરોજ નવા નવા બ્યાધિ વિકારો બપઝર રૂપે શરીરમાં ઉત્પન્ન થઇ તંદુરસ્તીને એકદમ હાંકી કાઢે છે, અને સંત્તાન ઉત્પન્ન કરવાની અને ગર્ભધારણ કરવાની શક્તિને લોપ કરી દે છે. ત્યારે આ ઉપરથી એમજ દેખાય છે કે, એકદમ નવરા બેસી દિવમ કાઢવો અને અતિશય શ્રમ લેવો ઉભયજ તંદુરસ્તીને માટે સમાન હરકતકારક છે.* માટે ઊંચો તમો પટરાણી થાઓ અથવા દરિદ્ર બીખારી થાઓ—જેમ બને તેમ દરરોજ નિયમિત રૂપે શ્રમ લેવો એ તમારું દર્તન્ય છે. જો આ સંસારમાં નિરોગ શરીરે સુખથી રહેવાની ખરેખર મરજી હોય તો શરીરને જોઇએ તેટલો શ્રમ હમેશ આપવો જોઇએ; અને નવરા રહી મનને આમ તેમ ભટકવા ન દેઇ સર્વદા ધરના કોઇપણ કામમાં તત્પર રહી મનને વશમાં

* Possibly the man most to be pitied is he who has no object in living—no work which gives zest to existence. Nevertheless, scarcely lower down in the ranks of misery is he who has too much to do, whose toil is beyond his strength.—George Black, M. B.

ગુણનું જોજી પરમ મુખ છે. આપણા મુની રૂપીઓ પણ
જોમજી કહી મયા છે—

મનોયસ્યેન્દ્રિયસ્યેદ વિપયાન્યાતિસેવિતું ।
તસ્યૌત્મુક્યંમભવતિ પ્રવૃત્તિશ્ચોપજાયતે ॥ ૧૧ ૨—૬૭
તતઃસંકલ્પગીજેન કામેન વિપયેપુષિઃ ।
વિદ્ધુઃપતતિલોભાગ્નૌજ્યોતિર્લોભાત્પતંગવન્ ॥ ૧૧ ૨—૬૮
તતોવિહારૈરાહારૈર્મોહિતશ્ચ યયેચ્છયા ।
મદામોહેસુખેમગ્નોનાત્માનમવબુધ્યતે ॥ ૧૧ ૨—૬૯
સિશ્નોદ્રરકૃતેસ્માક્ષઃકરોંતિવેધસં વદુ ।
મોહરાગવલાક્રાન્ત ઇન્દ્રિયાર્યવશાનુગઃ ॥ ૧૧ ૨—૭૦
અનર્થમર્થતઃપદ્યઞ્ચર્થચૈવાપ્યનર્થતઃ ।
ઇન્દ્રિયૈરમિતર્થાલઃસુદુઃસ્વમન્યતેસુખમ્ ॥ ૩૩-૧૧૫૪
યર્માર્થાયઃપરિત્યજ્યસ્થાદિન્દ્રિયવશાનુગઃ ।
શ્રીમાણાયનદારેભ્યઃસિમંસપરિહીયતે ॥ ૩૩-૧૧૫૬
ઇન્દ્રિયાણાં નિરોધેનરાગદ્વેષ ક્ષયેણ ચ ।
અર્હિસયા ચ ભૂતાનામમૃતત્વાયકલ્પતે ॥ ૩૩ ૧—૬૦

અર્થ—મનુષ્યનું મન અને ઇન્દ્રિય વિષયને સેવવા દોડે
છે, તેથી ઇન્દ્રિય વધારે પ્રજગ અને પ્રવૃત્ત થાય છે; ત્યાર
પછી જેમ શુવડાંઓ રોડનીથી લોભાઈ અગ્નિમાં જઈ
પડે છે, તેમજ સંકલ્પથી યયેલા કાળે કરીને વિષય બાંધીથી
વિદ્ધ યયેલા અથવા ગુમાયેલા મૃદ લોકો સોભાગ્નિમાં પડી,
તરફડીયાં મારે છે, અને યયેચ્છા આહાર વિહાર તથા જોગ

વિલાસના મહા મોહ રૂપી ખોટા સુખમાં એવા તો ડુબીને રહે છે કે પોતે પોતાનીજ અવસ્થા પણ સમજવાને સમર્થ થતા નથી. મૂઠ લોકો સદા સર્વદા લોભ મોહથી વિધવને વશ થઈ કેવળ પેટ, પીઠ, ઇન્દ્રિય સેવામાં તત્પર રહી બહુજ દુઃખ દુર્દશા ભોગવે છે. તેવા મૂર્ખાઓ મહા અનર્થને સ્વાર્થ સમજી અત્યંત દુઃખને સુખ તરીકે માની લે છે. એવી રીતે ધર્મોર્થ કામ મોક્ષ વિગેરે સઘળું ત્યાગ કરી કેવળ ઇન્દ્રિય સેવા—ભોગવિલાસમાં મગ્ની રહેનાર મૂઠ લોકો તન, મન, ધન, સ્ત્રી, પુત્ર, લક્ષ્મી અને પ્રાણુથી સીધજ પરિચ્યુત થઈ જાય છે, પરંતુ ઇન્દ્રિય ભોગ, રાગ, ધર્મ દ્વેષાદિ નાશ કરી પ્રાણી માત્રની અહિંસા દ્વારા મનુષ્ય મોક્ષને પામે છે, અને અમર થાય છે.

આ દુનિયામાં સર્વદા તંદુરસ્ત અને બળિષ્ઠ થઈ સુખેથી પુણ્ય જીવવાનીમાં રહેવાની ઇચ્છા કોને નથી? શુન્નરાત્રી બેનો ! કેમ તમે “વિસ વરસની ઉમરમાંજ ૬૦ વર્ષની ડોસી” જેવી બની જાઓ છો, અને વળી કેમ આપણે જોઈએ છીએ કે, ઇંગ્રેજ મહિલાઓ “ડોસી થયા છતાં પણ વીસ વરસની બાલિકા જેવી” રહે છે? શા માટે તમારો છોકરી છોકરાઓ વાંકાં મુકાં, બદ્ધસુરત અને બહુ વિધ તરેહના રોગ ભોગને સાથે લેઈ જન્મે છે, અને કેમ બીજા દેશના સત્તાન સંતતિઓ બળિષ્ઠ તંદુરસ્ત અને રૂપગુણથી સુદર થઈને પેદા થાય છે? બીજા દેશની વાત છોડી દેઈ જીઓ, તમારાજ દેશમાં તમારા કરતાં પહેલાની બાયડીઓ કેમ આટલી સુંદર, બળિષ્ઠ, તંદુરસ્ત અને લાંબી ઉમરની હતી; અને કેમ આજે તમે આટલાં દુર્બળ, રોગિષ્ઠ અને અસ્પાયુઃ થઈ પડ્યાં છો ? શારીરિક અને માનસિક નિયમ નીતિ હેઠળ

આઠમો અધ્યાય.

રજસ્વળા સંબધી પીડા.

સુનિયમાનુસારે શરીર ભગવો રખવાથી અને સાવચેત રહી આત્મવાધી કાંઈ દલાડો કાંઈ તરેહની પીડા થશે નહીં— પરંતુ કેટલાઓ તેમ કરે ❏ અને કેટલાકો તેમ કરી શકે છે! અનેક સ્ત્રી પુરુષોને અભ્યસ્યથી અનેક તરેહની વ્યાધિ આવી વળગી પડે છે. વ્યાધિ આવી; પીડા થઈ, તે સાચે ઝાકતરનું પણ તેડું થયું. પરંતુ તે જ્ઞે ઇન્દ્રિય સંબધી પીડા થઈ દોષ તો તે કાંઈ જાણી શકતું નથી. પુરુષ તો કાંઈ વખતે કાંઈને કહે છે, પરંતુ સ્ત્રીઓ કદાચ કાંઈને કહેતી નથી; આવીરીતે તે રૂકત જાનેજ એકલી પીડા ભોગવી દાસે દવાલ થાય છે એમ નહીં, પરંતુ ચીરરોગીષ્ટ, દુર્બળ સંતાન સંતતિઓને દુનીઆમાં લાવી તરેહ તરેહની દુઃખ દુર્દશા ભોગવાવે છે, જીવ કરતાં વદાલા પતિને પણ તે પીડાનો ભાગીદાર બનાવી લે છે, વ્યાયલીઓ કસું ગણકારતી નથી, કાંઈ વિશે વિચાર પણ કરતી નથી. તેની રોગ પીડા કાંઈને જાણવાનો કાંઈ ઉપાય નથી. સધળું જાનુ રજ્જી! અરર, મ્યારે આ ધોર પાપ રૂપી “જાનુ” દેશમાંથી ભેળ થશે! આ પાપ રૂપી “જાનુ” કુળનું અને આખા દેશનું સર્વનાશ કરી

રહ્યું છે. સ્ત્રીઓને રોગની વાત જાની રાખવાથી કેટલી મોટી હરકત થાય છે, તે સુનિપુણ ડૉક્ટર બેનેટ સાહેબે તેની ચોપડીમાં સારી પેઠે દેખાડી છે.* સ્ત્રીઓની રજસ્વળા સંબંધી કેટલાકે પ્રધાન વ્યાધિની વાત નીચે પરંપરા લખવામાં આવી છે. તે મનોયોગ પુર્વક વાંચી સમજવાથી દરેક સ્ત્રી પોતાના રોગનું ઓપડ પોતેજ કરી શકશે, અને તેથી રોગ મટી પશુ જશે, એમાં કાંઈ શક નથી.

સ્ત્રી લીંગની રચના અને તેનું સઘળું કાર્ય હુંકાથી પહેલાજ જણાવવામાં આવ્યું છે; સ્ત્રીલિંગની અંદરમાં કોઈ જગ્યા કોઈ પશુ રીતે સુત્રી અથવા હુંદાઈ જવાથી, તે જોવા માટે “સ્પેક્યુલમ” નામનું એક પ્રકારનું યંત્ર છે. આ યંત્રની મદદથી સ્ત્રીલિંગ સંબંધી અનેક તરેહના રોગની વાતો જણાવવામાં આવે છે. હાલ આની મદદથી અથવા હાથે પશુ સ્ત્રીલિંગ સંબંધી વ્યાધિ વિકાર સહેજે જણાઈ આવે છે. ખરેખર કયા રોગ થયા છે, તેનું કારણ પ્રથમ શોધી કાઢવું જોઈએ. ત્યાર પછી ઓપડની વ્યવસ્થા, જ્યાં સહેજે સઘળાના જણાવવામાં આવે તેવી રીતે સ્ત્રી રોગ અને તે મટાડવાની વ્યવસ્થા વીગેરે સઘળું પરંપરા નિચે લખી જણાવવામાં આવ્યું છે.

રજસ્વળાખંધ—૬૩૯૭ વૈદકશાસ્ત્રમાં એને “એમેનોર્રીઆ” (Amenorrhœa) કહે છે. આ રોગ

* See Female Disease—by Dr. Bennet.

† પારીસ નગરના રહેવાસી સુપ્રસિદ્ધ પ્રોફેસર રીક-મેયર સાહેબે આ યંત્ર જનાવવાનો પ્રયોગ શોધી કાઢ્યો છે.

લાગુ પડવાથી રક્તસ્વજાની વખતે લોહી બધે યહ જાય છે અને ડાબી તરફ પેટુ દુઃખે છે. તેથી ઓએને બધું કલેષ થાય છે. આ રોગનું મુખ્ય કારણ આ સંબંધ છે— અતિશય સહવાસ, સારીરિક નબળાઈ, રક્તસ્વજાની વખતે વધારે લોહી પડવું, ઓડિંગના કોઈ ભાગમાં કોઈ તરેહની વ્યાધિ અથવા બીજા પ્રદારના જુના અને કંકણ રોગ, અતિશય ચરદી, અકસ્માત માનસિક ઉત્તેજન (કામ ક્રોધ વિગેરે) બાજતો રક્તસ્વજા બધે યહ જવાનું પૂર્વ કારણ છે. આ રોગ યતાની વારમાં તરત તે મધજા દોષ દુર કરવા જોઈએ. ત્યાર પછી નીચેના કહેવા પ્રમાણે વર્તવું જોઈએ. માનસિક ઉત્તેજન પહેલાં બધે કરી, ત્યાર પછી મન અચળ ન થાય તેમ વર્તવું જોઈએ. સત્રે શરીરમાં બહારની હવા અથવા હીમ લગાડવું નહીં. રાત્રે ઉભાગરો અને દામોત્તેજક વાત બીલકુલ કરવી નહીં. કોઈ તરેહના કેફી પદાર્થ, માંસ અથવા ઇંડાં, અતિશય તીખા, ખાટા, અને ઝાંઝવાળી ચીજો (Spicy things) ખાવાને એકદમ બધે કરવી જોઈએ, દરરોજ નિયમસર મહેજ પાચન થાય એટલું જ ખાવું; વધારે અથવા બારે ખોરાક નિલકુલ લેવો નહીં. સહવાસ ધીમે ધીમે ઓટા કરી સંબંધની જોડે દળી મળી સંબંધી ઘર સસારના દામ કાજમાં મન ચોટાડવાથી આ રોગ એની મેળેજ મટી જશે. જો ન મટે તો ઓપડ ખાવું અવશ્ય બહુજ અમત્યનું

છે. ઓપડ વગર ને સુધરે તો ઓપડ પીવાની કાંઈ જરૂર નથી. નહીં તો છેવટે ઓપડ લેવુંજ નોંધએ. *

અકસ્માત રજસ્વળાની વખતે ને લોહી બધું થઈ જાય તો તરત ઉના પાણીથી સ્નાન કરવું નોંધએ અને ત્યાર પછી વસ્ત્ર બદલી સારી રીતે શરીર લુછી જેમ બને તેમ પરસેવો લાવવાની જરૂર છે. પરસેવો લાવવાને માટે “હોમ્યોપેથીક ઓપડ બહુ ઉપયોગી છે. † ને અતિથય ઠંડકથી રજસ્વળા બધું થઈ ગઈ હોય,

* આ ઓપડીમાં સ્ત્રીઓના અને નાના બચ્ચાં-ઓના રોગવિકારને માટે “હોમ્યોપેથીક” ઓપડની વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે. કારણ કે આ મધળી તરેહના રોગમાં હોમ્યોપેથીક ઓપડજ વધારે ફાયદાકારક છે, એમ બહુ અનુભવથી જ ડાકતરો માનતા આવે છે. વળી આ સીવાય હોમ્યોપેથીક ઓપડ વગર હરકતે સ્ત્રીઓ જાતે વાપરવાને માટે બહુ સહેજ થઈ પડશે કેટલાક રોગજી ઓપડ “એસ્થુપેથીક” મત પ્રમાણે પણ આપવામાં આવ્યું છે. પરંતુ જે દેશના માણસો શક્ત શાક ભાજી સીવાય માંસ માછલી વીગેરે કશું ખાતું નથી તેમને માટે હોમ્યોપેથીક ઓપડ બહુજ ફાયદાકારક છે અને તરત લાગુ પડે છે.

† હોમ્યોપેથીક ઓપડ ચાર રીતે વપરાય છે ૧ અરક (Tinctures) ૨ મોટી ગોળી (Pillules) ૩ નાની ગોળી (Globules) ૪ ભુકી (Trituration) કહેવાય છે. મોટા માણસને માટે એક ટીપુ અરક અથવા એક ગોળી, બાળકને માટે તેનાથી અડધું, અને છોક બચ્ચાને માટે તેનાથી અડધું એટલે મોટા માણસને જેટલું આપવામાં આવે છે તે કરતાં ૬ ભાગ આપવું જમણે રોગની અવસ્થા સમજી ઓપડ પાવાનો સમય મુકરર કરીલેવો નોંધએ. ૧૦ રૂપીઆમાં

તો “વવમીટીલા” નામનું ઓપડ લેવાથી ફાયદો થશે. જે બચથી બધે થઈ ગયું હોય તો “ઓપીયમ” અથવા “વેરાટ્રામ” લેવું જોઈએ. જે ક્રોધથી રજસ્વળા બધે થઈ ગયું હોય તો “ક્રેમોમીલા” જે અતિશય શોકથી બધે થયું હોય તો “ઇમેસીયા” જે અતિશય આનંદ અથવા કામ ભાવથી રજસ્વળા બધે પડ્યું હોય તો “ક્રીયા” નામનું ઓપડ લેવાથી ફાયદો થાય છે. * આવી રીતે રજસ્વળા બધે થઈ જવાનો રોગ, ગર્ભકોપના મુખમાં ઘા થવાથી અથવા અંડકોપ સુકી જવાથી પણ થાય છે. † આટલે પહેલાં રોગનું કારણ વિશેષ વિચારપૂર્વક નિશ્ચય કરવાની જરૂર છે, ત્યાર પછી ઓપડ લેવું અથવા આપવું જોઈએ.

અદ્ય રજસ્વળા—ઇમેન્સ વૈદકશાસ્ત્રમાં એને મેન્સ્ટ્રુયુરેશન એક્સેલીઆ (Menstruation Exclia) કહે છે. દુર્બળતાજ આ રોગનું મુખ્ય કારણ છે. જેથી શરીરમાં બળ આવે અને નવજાઇ બધે થાય તે પહેલાં કરવું જોઈએ. જે રજસ્વળાની વખતે થોડું ખાણી જેવું થોડી

અથગી તરેહના રોગને ઉપયોગી દોષોપેથીક ઓપડની એક પેટી મળે છે. આ સંધર્ભમાં ઓપડમાના કયા ઓપડ કેવી રીતે અને કેવા પરિમાણથી વાપરવાં જોઈએ તેની વિગતો તે પેટીની અદર એક ઓપડીમાં લખેલી સીખામણો પણ છે.

* A General warm bath 96° should be given and also some pergrative medicines and ipecaceuanhea in small doses, so as to produce nausea. The injection of asfoetida and opium in the rectum often produces an almost magical relief.—Element of Social Science.

† See Dr. Tilt on Female Diseases.

આવે અને વાંમાના હાડકાં, તથા ફરોડ દુ ખે અને ટાંઢની સાગણી થતી હોય, તો “પલસીટીલા” નામનો હોમ્યોપેથીક ઓપડ લેવાથી આ બધું મટી જશે જો વખતે માથુ દુખે અને પ્રદ- રસ જરાક ટાઢો ટોય, તો “સીપીયા” નામનું ઓપડ લેવાની જરૂર છે.

અનિયમિત રજસ્વળા—એને ઇર્રેગ્યુલર મેન્સ્ટ્રુરેશન (Irregular Menstruation) કહેછે કોઈ વખતે મહીનામા ૨-૩ વખત રજસ્વળા થાય છે, અને વળી કોઈ વખતે ૨-૩ મહિના સુધી રજસ્વળા આવતીજ નથી શરીરની દુર્ગંધનાજ એનું મુખ્ય કારણ છે અતિશય કામાતુર થઈ વધારે સહવાસ કરવો, અથવા તો સહવાસ એકદમ બંધ કરી દેવો, રજસ્વળાની વખતે ટાઢુ પાણી અતિશય વાપરવું, રાત્રે વધારે ઉજાગરો કરવો અથવા શરીરે ટાઢ લગાડવી વગેરે કારણોથી રજસ્વળા અનિયમિત રૂપે આવે છે જેમ બને તેમ આ સંધળા દોષ બંધ કરી શરીર સુખમા રહે, તે પહેલાં કરવું જોઈએ ત્યાર પછી ત્રણ દિવસ “પલસીટીલા” અને ફરી ત્રણ દિવસ “આઇના” નામનું હોમ્યોપેથીક ઓપડ લેવાથી રજસ્વળા દરમહિને નિયમસર આવશે.

અસ્વભાનિક રજસ્વળા—એને ઇર્રેગ્યુલર વાઇકારીયુસ મેન્સ્ટ્રુરેશન (Vicarious Menstruation) કહેછે કોઈ કોઈ વખતે રજસ્વળા બંધ થઈ જીજી કોઈ ઉલટી જગ્યાથી નીકળે છે, અથવા તો લોહીને બદલે સ્ત્રીલિંગમાયાં જીજી કોઈ જાતનો પદાર્થ નીકળતો જણાય છે નાક, કાન, હાથ, પગના નખ અને સ્તનના આયલના મોઢા વિગેરે શરીરની જુદી જુદી જગ્યાએથી લોહી પડે છે, વખતે લોહીની ઉંટી પણ આવે છે, અને સ્ત્રીલિંગમાથી સફેદ રસ અથવાપરમી

આના પર જેવા પદાર્થો નિકળતા દેખાય છે. આરે આવું થાય છે ત્યારે તેને અસ્વભાવિક રજસ્વળા કહેવામાં આવે છે. તેને નોંધ ધણી સ્ત્રીઓ બયચકિત થઈ ગમરાઈ પડે છે. અને રાત દિવસ એની એ ચિંતામાં મગ્ન રહે છે, તેથી ખોરાક ઓછો થઈ જાય છે, તેથી શરીર દુર્બળ થતા જાય છે; અને બીજા કંટલાક રોગો તે સાથે પ્રગળ રૂપે વ્યાપક થાય છે. અસ્વભાવિક રજસ્વળા નોંધ કોઈ સ્ત્રીને એટલું બીચારી કાંઈ જરૂર નથી, આથી તરેહની બય ચિંતાથી શરીર સુધરવાને બદલે વધારે બગડી જાય છે. માટે કોઈ તરેહની બય ચિંતા વગર જેથી તે મટી જાય અને સ્વભાવિક તંદુરસ્તી ઉપજે, એવું કાંઈ કરવું નોંધએ. અતિશય સંભોગ આ દરદત્ત મુખ્ય કારણ છે; અને તે સાથે અન્યાય ચિંતા મળી તેને પ્રગળ રૂપે પ્રગટ કરે છે. મારે તે સંધનું એક દમ બંધ કરવું નોંધએ. અને નિયમિતરૂપે આહાર વિહાર તથા સહવાસથી શરીર અને મન ઉપર વધારે લક્ષ રાખી આસવ નોંધએ, તેથીજ ધીમે ધીમે સ્વભાવિક નિયમ પ્રમાણે રજસ્વળા આવશે. અને આ સંધનું એની મેજેજ મટી જશે, પરંતુ જે રોગની પ્રગળતા વધારે હોય તેા નિચે બતાવેલાં ઓપડ વાપરવાની જરૂર છે.

જો આવી અવસ્થામાં દુઃખદાયક ખાંભી, છાતીમાં દુઃખાવ અને તે સાથે મુખમાંથી લોહી પડતું હોય, તે “આડનિયા” નામનું હોમ્યોપેથીક ઓપડ લેવું ઘણું શાયદા કારક છે. જો મનમાં આકુળ વ્યાકુળતા, ગમરામન તથા ઉદ્વેગના લાગણી થાય અને વખતે લોહીની ઉદ્વેગ આવે તેા “એપીકયાક” ઓપડ પીવું વધારે સારૂ. જો છાતીમાં દુઃખાવ હોય અને તે સાથે નાક અથવા મનમાંથી લોહી

પડે તો “પક્ષસીટીલા” નામનું ઔષધ લેવું જોઈએ. “હમીમાલીસ” લોહી પડનાર રોગનું સારુ ઔષધ છે, અને તેમજ પ્રદર રોગને માટે પણ વિશેષ શાયદા કારક છે.*

બાધક—એને ઇંગ્લેન્ડમાં ડીસ્મેનોરીઆ (Dysmenorrhœa) રોગ કહે છે. હું ધારું છું આ દેશની સેંકડે ૯૦ સ્ત્રીઓ આ રોગ ભોગવે છે. આ રોગના ભોગ થઈ પડેલી સ્ત્રીઓ અસહ્ય ક્લેશ ભોગવી મરી જાય, અને વંધ્યા થઈ સંતાન વગર મનમાં ને મનમાં રાત દહાડો રહે છે, છતાં પણ સ્ત્રીઓ આ દરદની વાત કોઈને કહેતી નથી. સ્વસ્થાની વખતે અધ્ધ અથવા વધારે લોહી આવે છે, ગર્ભકોષ એટલે પેટની જમણી તરફે ઓછી અને ડાબી તરફે પ્રસવના દુઃખાવ જેવોજ એક પ્રકારનો અતિશય દુઃખાવ થાય છે, તે સાથે પીક, પાંસળી, કંડ અને માથું પણ બહુ દુઃખે છે; ઉચ્ચ શ્વાસ, અતિશય ગબરામણ અને આ પાસે તે પાસે આ-લોટન વિગેરે તરેહ તરેહના અસહ્ય ક્લેશ આ રોગથી થાય છે. આ દરદ કોઈ વખત લાગ લાગટ ૫-૭ કલાક અથવા ૫-૭ દિવસ સુધી રહે છે. કોઈ વખતે રતનમાં દુઃખાવ થાય અને કોઈ વખતે સ્ત્રીલિંગમાંથી ઠરી ગયેલા લોહીના પીંડ જેવું નિકળી સ્વસ્થા અને દુઃખાવ બંધ થાય છે જે સમયની સ્ત્રીઓને “બાધક” તું દરદ છે, તેમને પેટની પીડા બધેકોષ અથવા ઝાડનો રોગ પણ હોય છે. બાધક રોગના ભોગ થઈ પડેલી બાધકીઓને સંતાન થવાની સંભાવના નથી, તેમને ગર્ભ રહેતો નથી, અને વખતે રહેતો તે અપુરો નષ્ટ થઈ જાય છે.†

* See Zhar's "Forty years."

† See "Common Disease of women"—by E. H. Rudduck, M. D.

આ રોગ, ગર્ભકોષનું મુખ સુઘવાથી અથવા અંડકોષને કોઈ તરેહની ખીણ લાગુ પડવાથી પેદા થાય છે. કેમ ગર્ભકોષનું મોડું સુઝી જાય છે અને અંડકોષને ખીણ લાગુ પડે છે તે પછી કહેવામાં આવશે. આ રોગ જે સ્ત્રીને છે તેને માટે યોગક દિવસ મુખી સહવામ એકદમ બાંધે કરવાની જરૂર છે. * જેથી સરીર સ્વભાવિક અવસ્થાને પામે તે કરતું જોઈએ, અને નિયમસર વર્તવું, દરરોજ મવારે સ્નાન કરવું, માફકસર ખોરાક અને આત્મ શ્રમ લેવાની વિશેષ જરૂર છે. જ્યારે અડકાવ આવે અને બન્ને તરફના નસો દુ.ખે ત્યારે જાટલીમાં ઉંનુ ખાણી ભરી અથવા ઉંનુ ખાણીમાં પ્રલાલીન ખોળી પેદુ એટલે હુંદીથી નીચે સધળી જગા સેકવાથી દુખાવ ઓછો થવાની થણી સંભાવના છે. રજસ્વળાના દર દિવસ પહેલાંથી જે “સિલીસીઆ” નામનું હોમ્યોપેથીકં ઓપડ પાવામાં આવે, તે રોગીને બહુ ફાયદો થવાનો સંભવ છે. જે પ્રમવના દુખાવ જેવો દુખાવની લાગણી થાય અને ઠરી ગયેલા લોહીનો કડકો સ્ત્રી લિંગમાંથી નિકળે તો “કામેમીલાય” નામનું ઓપડ નિયમસર ખીવાથી બહુ ફાયદો થાય છે. જે પેદામાં પીડ થાય, મૂત્ર કોષ અથવા પેટ અતિશય દુખે, પરસેવો આવે, ગભરામણ થાય અને જનુ લોહ વધારે પડે તો “સીકેય” નામનું ઓપડથી રોગીને વિશેષ ફાયદો મળે છે પરંતુ

* જે ગર્ભકોષનું મોડું સુઝી અને અંડકોષની પાંચ આ રોગનું કારણ ન થયું હોય તો સહવામથી ફાયદો થવાની સંભાવના છે — Dr. Ashwell says, Dysmenorrhoea is often cured by marriage and child-bearing. Vide his works on Female Disease.

રોગીની અવસ્થા અને શરીરની પ્રકૃતિ ઉપર વિશેષદષ્ટિ રાખી ઓપડની વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ આ સરળી તરેહનો રોગ જ્યારે શરીરમાં ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે તરત પતિ અથવા માની પામે કહી તે મટાડવાનો સુક્રિયાય કરવો જોઈએ, દરદની વાત મનમાં છુપાવી ગમી મટાડવા જવાથી તે કોઈ દહાડે મટતુજ નથી, તેથી પરપણ રોગ વધારે સજ્જ થઈ જાય છે અને એક વખત શરીરમાં જો રોગનું મુગ દહાડે પેમી જાય તો તેને કાઢવું મહુજ અવર થઈ પડે છે માટે કોઈ સ્ત્રીએ કોઈ પણ તરેહના રોગની વાત બીન ડગ છુપાવવીજ નહીં

રક્તપાત—આ રોગને ઇમેન્રીમા મેનોરહીમા (Menorrhagia) કહે છે આપણા દેશની વણી સ્ત્રીઓને હમેશા આ બચકાંગ ગેમ લાગુ પડતો દેખાય છે આ રોગ જોને લાગુ થાય છે, તેને દર વખતે રજસ્વળા આવવાના ૨-૪ દિવસ પડેલેથી છે ના સુધી સ્ત્રીવિગમાથી અતિશય લોહી પડે છે કેટલીક વખતે કોઈ સ્ત્રીઓને તો આવું લોહી મહીના દાહાડામાં બે ત્રણ વખતે આવી જાય છે જેમને એક બે સતાન થયા હશે, તેમને તો વળી બીજા કાગવા પણ વધારે લોહી પડે છે, આની રીતે અતિસાર લોહી પડવાની કુર્મગતાને લીધે રોગીને સમયે સમયે મુઝા આવે છે પહેલ વહેના આ રોગને ન ગણુકાની એમને

* લોહી બે પ્રકારથી આવે છે, એક શરીરનું સાધાગણુ લોહી સ્ત્રીઓની યોનીમાંથી પડે છે, અને બીજું રજસ્વળાનું લોહી છે જે લોહી કપડામાં લાગી ઠરી જાય છે અને તે કપડું ખગખગટ થઈ જાય છે, તે શરીરનું આધારણુ લોહી છે એજ લોહી અતિશય પડવાથી શરીરને મહુ દગડા થાય છે—See Dr Bennet's work.

એમ રહેવા દેવાથી ચોક્ક વખત પછી અતિશય દુઃખ બોગવતું પડે છે ઘણાઓ એમ સમજે છે કે રજસ્વગાની વખતે જે સ્ત્રીનું જોડણું વધારે ભોહી પડે છે તે તેટલી વધારે તંદુરસ્ત અને બળિષ્ઠ થાય છે, એમ સમજવું સંપૂર્ણ ભ્રમ બરેણું છે. રજસ્વગાની વખતે સ્ત્રીઓનું, દેહનું ભોહી પડવું સ્વભાવિક છે, તે નિશ્ચયરૂપે કહી શકાતું નથી. શરીરની અવસ્થા પ્રમાણે ભોહીનું પરિમાણ થવું જોઈએ; અધિક ભોહી પડવાથી શરીરે દુર્બળતાની લાગણી ખમીત ઉપજશે. જ્યારે રજસ્વગામાં ભોહી પડવાથી શરીરમાં દુર્બળતા અથવા કમતાકાતીની લાગણી થશે, ત્યારેજ સમજવું જોઈએ કે કોઈ તરેહનો રોગ લાગુ પડ્યો છે. ત્યારથી શરીર ઉપર વધારે લક્ષ રાખી નિયમ પ્રમાણે સંવર્ણ કરવું જોઈએ, નહીં તો આ રોગ ધીમે ધીમે વધી જઈ જ્યારે બપોર રૂપે બપોર થશે ત્યારે તેના લાથથી શ્રમ બચાવવો બહુ અગર થઈ પડશે. આ રોગ જુદી જુદી રીતે જુદા જુદા રૂપથી પ્રગટ થાય છે.

બહુ વિધ કારણોથી આ રોગ જન્મે છે. તેમાં અતિશય સહવાસ એનું એક મુખ્ય કારણ છે. રજસ્વગાની વખતે ટાંકુ પાણી વધારે વાપરવું, રાત્રે ઉન્નગરો અને મનમાં ખરામ ચિંતા અતિશય કરવી, જાણથી અથવા અજાણજાણથી શરીર ઉપર વધારે અત્યાચાર કરવું વગેરે તરેહ તરેહના કારણથી આ રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. જે સ્ત્રીને આ રોગ છે; તેને માટે સવારે સ્નાન, હલકા ખોરાક, સહવાસ એકદમ ચોક્ક દિવસને માટે બંધ કરવો, તે સંબંધી મનમાં કોઈ લાવડું નહીં, અને ચોડા ચોડા શ્રમ લેવો આ સંવર્ણ બહુ અગત્યનું છે. જ્યારે ભોહી પડવાનું શરૂ થશે ત્યારે બપોરથી

અમ ગભરાયા વગર ઝીર બાવથી સુધ રહેતું જોઈએ, ઉંચે નિચે આન જાન ખીનકુવ કરવું નહીં સ્ત્રીલિંગમા બગર મુકી રાખવાથી, તરતજ લોહી બધ ચવાની સમાનના છે, પરંતુ ત્યાર પછી શરીરની અવસ્થા પ્રમાણે નીચે આપેલુ ઓપડ પીવુ પડશે, તેથી ધીમે ધીમે રોગ મટી જશે

જો અકસ્માત ઉચેથી પડી જનાને લીધે, અથવા ગ્રાઇ બારે ચીજ ઉચકવાથી, અથવા શ્રમ લેવાથી આ લોહી પડવાના રોગ થયો હોય, તો “આર્થ્રાઇટીસ” નામનુ હોમ્યોપેથીક ઓપડ પીવુ જોઈએ જો ખુબ લાય લોહી પડતુ હોય, આખે ઓછુ દેખાય, પીસાગના રસ્તે બળતન થાય તો “રુમીના” નામનુ ઓપડ પીવુ વધારે સારુ જો કાશુ અને બહુ લોહી વધારે પડતુ હોય, તો “ક્રોક્મ” નામનુ ઓપડ આપવાથી મગશે જો મનમા ગમનમણુ ઉઠીની લાગણી અને બહુ લોહી પડતુ હોય તો ‘એપી-કાક” નામનુ ઓપડ પીવુ વધારે ફાયદાકારક છે. જો રજસ્વળામા અતિશય વધારે લોહી પડે અને રોગીને પ્રદર રોગ પહેલેથી લાગુ પડેલો હોય તો “લેક્ટેરીઆ” નામનુ ઓપડ લેવુ વધારે ફાયદાકારક છે

આ અધ્યાયમા રજસ્વળા રોગ, તેના ઓપડ, અને તે વિષે નિયમ પાળવાના સંગ્રહમા જેટલુ કહેનામા આવ્યુ, તેજુજ મ્મ છે, પરંતુ હવે સ્ત્રીઓના સાધારણ રોગને વિષે આપમે વિચાર કરીશુ

નવમો અધ્યાય.

સ્ત્રીઓના સાધારણ રોગ.

સ્ત્રી જાતિને જનસ્વજાના રોગ સીવાય બીજા કોઈલાક પ્રકારના હિન્દ્રિય સંગ્રાહી સાધારણ રોગ વિકાર હોય છે, જેની ડેરી અમરથી દરરોજ નેઓ મનમાને મનમાં તથા અત્યંત ક્લેશ છાનામાનાં બોગવે છે, અને છેવટે તેથી મરી જતા પણ દેખાય છે. તોપણ તે વત કોઈને બાયડીઓ કહેતી નથી. માટે ને સર્વજ્ઞ રોગ બોગનું લક્ષણ અને તે ઉત્પન્ન થવાનું સાધારણ કારણ તથા તે મટાડવાનો સહજ ઉપાય વિગેરે આ અધ્યાયમાં પરપગ જણાવવામાં આવશે.

મુદર—આ એક તરેહનો સ્ત્રી રોગ છે. ઉગ્રેષ્ઠમાં આ રોગને લીકેરીયા (Leucorrhœa.) કહે છે. આ રોગ આપણા દેશની સ્ત્રીઓમાં એકડે ૯૫ સ્ત્રીઓને છે. આ રોગ સ્ત્રીઓની સઘળી અવસ્થામાં થતા દેખાય છે. ૪-૫ વર્ષની છોક્રોને આ રોગ ચાય છે અને ૬૦ વર્ષની ડોસીમાં પણ આ રોગ જણાય છે જુવાન સ્ત્રીઓને આ રોગ તો એક બૂપણુ જેવો છે. જ્યાં સુધી સ્ત્રીઓને રજસ્વળા આવે ત્યાં સુધી આ રોગ ચવાની-ઘણી સભાવના રહે છે. સ્ત્રી-વિગ અને ગર્ભક્રોધ એ કોઈ રીતે સુઝી જાય તો તે જગ્યાને આગ્રહન કરી રાખેલી અતિશય ક્રોધન ચામડી

જેને ઇન્ફેક્શન મ્યુકસ મેમ્બ્રેન (Mucous membranes) કહે છે, તેમાં અતિથય ઝીણાં ઝીણાં ગુમડાં જેવા ધાયાય છે, અને તે ધામાંથી એક જાતના સફેદ પદાર્થ નિકળી શ્વેતિકામાંથી વહી આવે છે. એજ સફેદ પ્રવાહી પદાર્થને આપણા દેશની શ્રીઓ “નમળાઈ” કહે છે.* વૈદક શાસ્ત્રમાં “પ્રદર” અને ઇન્ફેક્શનમાં “લીકેરીઆ” કહે છે. આ રોગ જ્યારે પહેલ વહેલા ધાય છે ત્યારે શરીરમાં કોઈ તરેહનું ગુસ્સાન માત્ર પડતું નથી, પણ પરંપરા જેટલો વધતો જાય છે, તેટલીજ તંદુરસ્તી બગડતી જાય છે, અશક્તિ વધતી જાય છે, જરાક કામમાં ધણોજ યાક લાગે છે, જઠરાગ્નિ મંદ ધાય છે, પાચન શક્તિ ઓછી ધાય છે, ખોગક કમતી ધાય છે, કમર, કુશ, જાગ, કરોડ વગેરે સ્થાનાં બગ દુઃખે છે, અને માથું દુખે છે, ચકરી આવે છે, આંખે અધારાં વળે છે. એજ આ રોગનું સાધારણ લક્ષણ છે. શ્રીઓ આ રોગને પહેલ વહેલાં ન ગણીકારી હાવે તેમ ખાનપાન કરવાથી અને ગમે તેવી રીતે વરતવાથી આ રોગ થોડોક જીનો થઈ સજ્જડ રીતે જ્યારે શરીરને પુકડે છે, ત્યારે શ્રીઓ આ બધી દુઃખ દુર્દશા બોગવી હાલે હવાય ધાય છે; એટલુંજ નહીં પણ કેટલીક શ્રીઓ આ રોગથી આખા જન્માસને માટે એકદમ વાંઝણી અથવા વધ્યા થઈ જાય છે.

૪ રજસ્વળાની વખતે અતિથય ટાકુ પાણી વાપરવું, તીખા, ખાટા પદાર્થો ખાવા અને અનિયમિત ખોરાક લેવો, સહવાસ

* શ્રીઓના મનની નમળાઈ અને તેમના નબળા કાર્યનું પરિણામ આ રોગ છે. માટે શ્રીઓએ આ રોગને ચોગ્ય નામજ આપ્યું છે.

પછી સારી રીતે પાણીથી ન ધોવું, સ્ત્રીલિંગ હમેશાં સાફ ન કરવું, મૂત્ર યંત્ર અને મૂત્ર દ્વારમાં કોઈ પ્રકારનો રોગ, અતિશય સહવાસ, રજસ્વળા અથવા બીજી કોઈ વખતે ગળ દિવસ કામભાવની પ્રત્યક્ષતા અને તે સમયે અતિશય ચિંતા, ધન્દિયને અસ્વભાવિક રીતે અતિશય ઉત્કેરવું, વગેરે બહુ વિધ તરેહના કારણોથી પ્રેર અથવા નમજાઈના રોગ જન્મે છે. પહેલ વહેલાં જ્યારે આ રોગ થતો જણાય છે, ત્યારે તે મટાડવાનો ઉપાય કરવો જોઈએ. સહવાસ એકદમ બંધ કરવો નહીં પણ અતિશયપણુ એકદમ છોડી દેવું, જ્યાં ધન્દિયને અતિશય ઉત્તેજન અને અસ્વભાવિક ઉત્કેરણી થાય, તેવાં કાર્ય અને તેવી વાત ચીતના પ્રસંગથી એકદમ દુર રહેવું, દરરોજ સવારે સ્નાન અને સ્ત્રીલિંગ ખુબ સાફ કરવું, ખાટા, તીખા, તાહ, કાશી વગેરે નેસોને ઉત્કેરનારી તીવ્ર ચીજો ન ખાવી, સારો ખોરાક લેવો અને સ્વચ્છ હવામા રહેવું, રોગીને માટે આ સનળુ કાર્ય કરવું બહુ અગત્યનું છે. દરરોજ સાંજે અને સવારે સારી રીતે ધોઈ સ્ત્રીલિંગ ખુબ સાફ ન રખાય, તો આ રોગ થવાનો ધણો સંભવ છે, અને જો થાય તો તે મટાડવો પણ બહુ કઠણ વાત છે. માટે સધળી સ્ત્રીઓએ ખુબ સાવચેતીથી રહી સંસારિક વ્યવહાર કરવો જોઈએ. *

આ રોગની શરૂઆતમાં “પત્તસીટીયા” નામનું હોમ્યો પેથીક ઓપડ યોગ દીવસ પીવાથી અને નિયમ પ્રમાણે ચાલવાથી એકદમ મટી જતા દેખાય છે. જેને હજી રજસ્વળા આવી નહીં હોય, અને આ નમજાઈ અથવા પ્રેરને

રોગ થયો તેને માટે પણ “પલસીટીલા” બહુ સાર ઝોપડ છે. જો રજસ્વળા આવના પહેલાં સફેદ રંગ જેવો પ્રવાહી પદાર્થ શ્રીલિંગમાંથી બહુ પડે, અથવા તે રસનો રંગ પીળો અથવા શુરો હોય, અને તે અસ્થામાં રોગીને વચ્ચે વચ્ચે ટાડ જેવું લાગતું હોય, તો “સીપીયા” નામનું ઝોપડ સેવું વધારે સાર છે. જો બહુ લાંબા વખતથી આ રોગ લાગ્યું છે, તેને માટે “કેલકેરીઆ” વધારે ફાયદાકારક છે; જો શ્રીઓને વહેલી વહેલી રજસ્વળા આવે છે અને શ્રીલિંગમાંથી દુધ જેવો એક પ્રકારનો પ્રવાહી પદાર્થ બહુ પડે છે, તેને માટે પણ “કેલકેરીઆ” નામનું ઝોપડ બહુ સાર છે. “ચાપના” અને “સુશદ્ધર” પણ આવા રોગને માટે બહુ ફાયદાકારક ઝોપડ છે.

મૂર્છા—આ રોગને હિસ્ટીઆ (Hysteria) કહેવાય છે. આ રોગ પહેલાં આ દેશમાં બીજાકુલ સુતોજ નહીં; અને હમણાંતો દરેક ઘરમાં ખેચાર “હિસ્ટીરીઆ” રોગવાળી સ્ત્રી દેખાય છે. હાલ નાના મોટા શહેર, અને સેઠ સાહુકારની ઘરની શ્રીઓને તેમજ છોકરીઓને કામકાજ નથી, થમ અને શરિત સામર્થ્ય બીજકુલ નથી, એમ કહીએ તો ચાલે. ક્રકત નૌ.રેવ વાંચવું, નાટક જોવું, આદિ કામકાજ કહેવું અને સાંભળવું, તે નાટક નૌવેવની નાચક નાચિકા સંગ્રહી કોઇ અમુક બાજબ પોતાની છાંદગીની કામ અમુક બનાવની જોડે સરખાવી ગત દિવસ અતિમય ચિંતા કરવી, અદેખાઇ અથવા બીજા કોઇ કારણથી કોઇની નિન્દા કરવી અથવા કોઇને લાંડવું, અનિચય કોધથી બીજાની જોડે લડવું વડવું અને એવી રીતે કામ કોધાદિ ઇન્દ્રિઓને વારંવાર અસ્વ-ભાવિક રીતે અતિચય ઉત્કેરવી એજ છે. આ સુધમાં કારણોથી

દમેશ તેમનાં મન ઉત્તેજિત અને અસ્થિર રહે છે. આવી નિવૃત્ત માનસિક અવસ્થા ઉપર જો અતિશય સહવાસ થાય અથવા સહવાસ એકદમ બંધ રહે, અને મનમાં તે સંબંધી સંકલ્પ વિકલ્પ ચતાં ચિંતા વધારે થાય, તોજ આ રોગ દિસ્ત્રીરીઆ પેદા થાય છે. * ખરેખર, કામેન્દ્રિયની જોડે અગતો નિકટ સંબંધ હોય છે. કામેન્દ્રિયમાં કોઈ તરેહનો રોગ થયા વગર આ રોગ બિલકુલ થતો નથી, આ દિસ્ત્રીરીઆ અથવા મૂઝાંનો રોગ જુદી જુદી સ્ત્રીમાં જુદા જુદા રૂપથી દેખાય છે. કોઈ કોઈ સ્ત્રીની છાત્રીની અંદર ગોળા જેવો એક તરેહનો પદાર્થ ચઢી આવે છે, તેના દુખાવ અને કલેશથી રોગી મૂઝાંન થઈ પડે છે. કોઈ કોઈને દમ બંધ થઈ જાય એવું થાય છે, પછી તેને મૂઝાં આવે છે. કોઈ કોઈમાં મૂઝાં આવતા પહેલાં ગાંડાપણાનું લક્ષણ દેખાય છે. ઘણી વખતે જોવામાં આવે છે કે જે બાલકોને દિસ્ત્રીરીઆ રોગ છે, તે યોગ્ય વખતમાં એકદમ ગાંડો પડી થઈ જાય છે. † આ રોગ જોને થાય છે તેને વધારે દુઃખ થાય અથવા ન થાય, પરંતુ તે રોગને લીધે શીના માતા અથવા બીજા મગાવવાલાને મહુ દુઃખ થાય છે, જ્યારે મૂઝાં આવે અને તે આકસ્માત જોય ઉપર પડી જઈ અથવા તો ગાંડા જેવી બની લાથ પગ પડાડે છે, અથવા ઉત્પાત

* ગામડાની સ્ત્રીઓમાં દિસ્ત્રીરીઆ અથવા મૂઝાં રોગ વધારે જોવામાં આવતો નથી. કારણ કે તેઓ દમેશી શમકાજમાં તત્પર રહેવાથી શારીરિક મુખ થાય છે અને કોઈ તરેહની કુચિંતા આવી માનસિક દૃષ્ટિએને અતિશય ચમત્કારી સકનાં નથી, અને કામેન્દ્રિયને અસ્વભાવિક રીતે ઉત્તેજનાં નથી.

† See Dr. Khan on Marriage.

કરે છે, ત્યારે તેનાં મા બાપ અથવા સગાં વહાલાને કેવું બચાવે લાગે છે અને તેના મનમાં કેટલાં મોટાં દુઃખ થાય છે, તે કહેવા કરતાં વિચારેથી અનુમાન કરી લેવુંજ વધારે સારૂ છે. જ્યારે રોગી મુર્ચ્છિત થઇ ભોંય ઉપર પડી હાથ પગ પહોડે છે અથવા કાંઈ બકવાદ કરે છે, આલોટો છે, ત્યારે તેની આંખ મુખમાં ટાકું પાણી છાટવુંજ વધારે શાયદાકારક છે. પહેલ વહેણાં આ ઉપાયથી મૂર્ચ્છા તરત વળશે, અને રોગી ઉઠી બેઠો થશે, પરંતુ યોગ્ય વખત પછી બીજા કાંઈ ઉપાય શોધવા પડશે, તેથી તેમ થશે નહીં. જેને આ રોગ છે તેણે બીજાકુલ નવરા રહેવું નહીં; હમેશ કાંઈ કામકાજમાં વળગી રહેવું ઘણુ અગત્યનું છે. જેથી મનમાં આનંદ રહી જાય અને પ્રકૃતિશક્તિ રહે, રોગીને માટે તેવો બંદોબસ્ત થવો જોઈએ. દરરોજ સવારે સ્નાન અને સર્વદા માથુ ઠંડુ કરવું જોઈએ. ઇન્દ્રિયને ઉત્તેજન આપનાર કાંઈ તરેહના ગરમ ખોરાક, કામવૃત્તિને ઉત્તેજનાર કાંઈ પુસ્તક વાંચવું અથવા તેવી વાત કાંઈની જોડે કહેવી સાંભળવી નહીં, અથવા તેવાં કામ બીજાકુલ કરવાં જોઈએ નહીં. નિયમિત રૂપે અસ્થ અને લઘુ આહાર વિશેષ શાયદાકારક છે. * આ રોગીએ હમેશાં શરીર અને મન ઉપર વિશેષ લક્ષ રાખી વર્તવું જોઈએ. જો સહવાસ એક દમ બંધ થઈ ગયો હોય તો તે વચ્ચે વચ્ચે કરવો જોઈએ, પણ વધારે નહીં. આ રોગીને ફક્ત ઓળંગ પીવાથી ચાલશે નહીં. ઉપર જે સઘળી વાત કહેવામાં આવી છે, તે ઉપર વિશેષ લક્ષ રાખી તે પ્રમાણે વર્તી પછી ઓળંગ પીવાથી અને નિયમાનુસારે ચાલવાથી શાયદો થવાનો સંભવ છે.

માટે તેમ કરણું કર્તવ્ય છે. પહેલાં રજસ્વળા સંબંધી બીજા જે રોગ વિકારો શરીરમાં છે, તે ઝોપડ અને પ્રયત્નથી મટાડવો જોઈએ; અને કોઈ તરેહના માનસિક સંકલ્પ વિકલ્પ અથવા અતિશય ચિંતા એકદમ ત્યાગ કરવી જોઈએ. એવી રીતે ઇન્દ્રિય રોગ અને માનસિક વિકાર મટી જાય અને શરીર તથા મન સ્વભાવિક અવસ્થામાં સુખ પ્રસન્નતાથી રહે, તો પછી ધીમે ધીમે એની મેજેજ આ હીસ્ટીરીઆ અથવા મૂર્છા રોગ મટી જશે. ઘણી સ્ત્રીઓને સંતાન થયા પછી આ રોગ એકદમ મટી જતો દેખાય છે. એનું કારણ એમણે કે, ત્યારે મન એકનવી બાબત ઉપર ચોટી જતું છે, છોકરાને રમાડવા અને ધવસવી, તેનું પાલણપોષણ કરવામાં તત્પર રહે છે, માટે આ રોગ પણ એની મેલે ધીમે ધીમે નાબુદ થઈ જાય છે.*

દુર્બળતા—આરોગને ઇંગ્રેજીમાં ક્લોરોસીમ (Chlorosis) કહે છે. આ એક તરેહનો સ્ત્રી રોગ છે. સ્ત્રીને રજસ્વળા થયા પછી વધારે વખત સુધી જો સહવાસ કામ બંધ રહે, તોજ આ રોગ ઉત્પન્ન થવાની ઘણી સંભાવના છે. † માટેજ આપણા શાસ્ત્રમાં રત્નુદાન આપનાની વ્યવસ્થા કરેલી છે. નિયમાનુસારે શરીરના સદ્યમાં અવધવોની હીસ આગ્ર તથા કમરત યાય અને તદુરની ઉપર વિશેષ લક્ષ

* દાકતની દક્ષિણ તરફ એકાવા નામનું એક ગામડું છે, ત્યાંના દાવગર કુટુંમના લોકો આ રોગનું બહુ અમાટીરે એપડ જાય છે. તેઓ વગર પૈસે લોકોને એપડ આપે છે આ એપડી લખનારની નજર ઉપર આમરે ૩૦-૪૦ રોગીનો હીસ્ટીરીઆ રોગ આ એપડથી એકદમ મટી જતો જોવામાં આવ્યો છે.

† See Element of Social Science.

રાખી વર્તેમાં આવે તો આ રોગ ક્રોધ દહોડો યશેજ નહીં જો કદાચ હોય તો ઓપડ વગર નથી શારીરિક બળ વડે અને માનસિક કુચિતા દુર થાય, તેમ કંતુ જોઈએ. આ સગળા રોગ જોગના કલેશ શ્રીઓ જો જાના માના સદન ન કરે અને ઇન્દ્રિય સમધી વ્યાધિ નિષ્કાન્તી વાતો ગુપ્ત ન રાખી પતિને અથવા પિતા માતાને ઉધાડી રીતે કહી તેના ઓપડ વગેરેનો કષ્ટ સુખ દોષ ન કરે, તો આ બધી ખીડા ધીમે ધીમે આપણા દેશમાંથી એકદમ લોપ થઈ જશે એમાં કાંઈ શક નથી.

ધાતુદૌર્બલ્ય તથા મનુષ્યત્વહીન કંઠનાગ રોગ — સ્વભાવિક અથવા હસ્તક્રિયાદિ અગ્રભાવિક રીતે અતિશય વિર્યપાત થનાથી અથવા અતિશય સહવાસ કરનાથી પહેલ વહેના શુક્ર ધાતુ (વિર્ય) નિષ્કૃત થઈ પગખીઆ, પેશાબનો રોગ, મ્વખ્નદોષ વગેરે મૂન રોગ સમસ્ત શરીરમાં ઉત્પન્ન થાય છે, અને ઓપડ વગર અથવા ખરાબ ઓપડથી પરપરા વધી જી નિર્યપાત થવાનો ઇન્દ્રિય શિથિનતાનો, ધાતુદુર્બલ્ય તાનો, પુરુષત્વકોષ્ટપણનો અને વધ્યા થનાનો રોગ શ્રી પુરુષોને લગુ પડે છે.

ધાતુદૌર્બલ્ય રોગ કોને કહે છે—સાધારણ લોકો નિર્યપાત થનાને “ધાતુદૌર્બલ્ય” રોગ કહે છે, પરંતુ ખરેખર આ તેમ નથી રસ, રક્ત, માસ, મેદ, અગ્નિ, મજ્જા અને શુક્ર આ (૭) સાત ધાતુનો ક્ષય અથવા દુર્બલતાનેજ વેદકશાસ્ત્રમાં ધાતુ ક્ષય અથવા ધાતુદૌર્બલ્ય રોગ કહે છે. ઉપર જાતાવેલા વિવિધ કાગ્જોથી વિર્ય સમધી મેંધ તરેહના રોગ થવાથી પહેલ વહેના શુક્ર ધાતુ અથવા વિર્ય નિષ્કૃત થતુ જાય છે આ રથલે એ પણ જાણનારી જરૂર છે કે,

આપણે દરોજ જે ખોરાક લઈએ છીએ તે પેટમાં ગળ પછી તેમાંથી પહેલવહેલા એક તરેહનો રસ ઉત્પન્ન થાય છે. તે રસમાંથી લોહી, લોહીમાંથી માંસ, માંસમાંથી મેદઃ મેદઃમાંથી અસ્થિ, અસ્થિમાંથી મજ્જા અને મજ્જામાંથી શુક્ર ધાતુ ઉત્પન્ન થાય છે. અર્થાત ખોરાક પચી રસ જન્મે છે, અને રસ ધાતુ પચી રક્ત તથા રક્ત ધાતુના સાર ભાગથી માંસ બને છે. માંસમાંથી એવી રીતે પરંપરા શરીરને ઉપયોગી સધતી ચીજો યાય છે. એટલાજ માટે શુક્ર (વિયં)જ સખ ધાતુનો સાર ગણાય છે શુક્ર અથવા વિયં સંબધી કંઈ વિકાર થવાથી ખીજી મધ્યી ધાતુઓ પણ નિસ્તેજ અને ક્રિયાહીન થઈ પડેછે, એમ સમજવું જોઈએ.

શુક્ર વિદૂત થવાથી અથવા વિયંમાં કોઈ તરેહના વિકાર થવાથી પહેલવહેલા આપેલા ખોરાકમાંથી નિવશિત રૂપે રમ ઉત્પન્ન થઈ શકતો નથી, નેથી અશુભ, જઠરાગ્નિમાં, અમ્લ, છાતીનું બળતુ અને બધેકાવા વગેરે પેટના દરો ઉપજી આવે છે ખોરાકમાંથી રમ બનવાનું યંત્ર (અતકોષ) દુર્બલ થવાથી લોહી નિસ્તેજ અને માંસ ઓર્ડુ થઈ જાય છે. માટેજ પરપગ શરીર કૂચ અને સિધિસ થઈ પડે છે. એવી રીતે ધીમે ધીમે મેદ, અસ્થિ, મજ્જા અને શુક્ર વગેરે અપત્તી ધાતુજ ક્રિયાહીન, દીવા અને નિસ્તેજ થઈ મનુષ્યને મનુષ્યત્વહીન કરી અનત દુર્દશા બોધતી દાગે લગાડ કરે છે.

“ રોગ વિકાર એકલો આવતો નથી, પરિવાર ક્રુટ જ ગાયે લખી આવે છે ” આવાન મમજવી હોય તો ઉપર દુર્દશી બતાવેલી વનો ઉપર જરાક ચીચારી સમજ જુઓ, કે એકાદ મળ રોગ ત્યારે ઉત્પન્ન થાય છે, ત્યારે તેની

સાથે બીજા ૧૦ પ્રકારના ઉપસર્ગ જન્મે છે. માટે કોઈ એક મૂળ રોગ મટાડવ જનાથી જરૂરીયાત રહે, તે રોગ ના ઉપસર્ગ સંબંધિત નામ કામ પણ આપનામાં આવે છે. દ્રષ્ટાંત તરીકે ધારો કે, જ્વર અથવા તાવ, એક મૂળ રોગ— માથું ભારે થઈ જવું, શરીરના દુઃખાવ, ખાંસી, કફતર, તાહડ, પરસેવો, તરમ, અરચી, બંધકોષ, અને નિન્દ્રા ન આવવી વિગેરે સમજી તે જ્વરરૂપી મૂળરોગનું ઉપસર્ગ છે. માટે મૂળરોગ તાવ મટાડવો હોય તો તાવના સુવ્યવસ્થિત ઓપડ પ્રયોગ કરવાથી જ્વર અને તેના ઉપસર્ગ સમસ્ત અચીત મટી જશે. ખરેખર, એટલાજ માટે દુઃકેથી કહેવામાં આવ્યું છે, કે “ધાતુ દૌર્બલ્ય રોગ કેમ થાય છે; અને ધાતુ દૌર્બલ્ય રોગ કોને કહે છે?” ધાતુદૌર્બલ્ય રોગથી અજીર્ણ, ક્ષુધાગ્નિમંદ, અરચી, છાતીનું બળતું, શરીર કૃશ, દુર્બળ, અશક્ત, ઉનાપણું, કાન્તિહીન, ચક્ષુ અને હાથ પગની બલની, અનિન્દ્રા, વિકલ્પતા, આત્મચ અને સ્નાયુમંડલીની દુર્બલતા (અતિશય ઇન્દ્રિય સંઆતન અથવા ભોગવીન. સથી માથાની નસો અત્યંત આઘાત પ્રાપ્ત થાય છે તથી) સ્મરણ શક્તિ ઓછી, માથે ચક્રી આવવી અને માથુ હલકુ લાગવું વગેરે બ્યાધિ વિકાર અથવા ઉપસર્ગ પરપરા ઉત્પન્ન થાય છે.

ધાતુ દૌર્બલ્ય રોગનું લક્ષણ—દુરાચારી વ્યભિચારી લ'પટ નરનારીઓ ધાતુદૌર્બલ્ય રોગથી સપડાઈ પોતાને પેતે એક દિવસને માટે પણ તંદુરસ્ત ધારી શક્તા નથી. “ધાતુદૌર્બલ્યરોગ” જ્યારે સંપૂર્ણરૂપે વ્યાપક થાય છે, ત્યારે કોઈ કોઈ વખતે બહુ કષ્ટીથી પુનઃપુનઃ લાત અથવા શેદ પેશાન થાય છે; કોઈ વખત કષ્ટી વગર પણ વારંવાર ખીસાળ આવે છે. માથાના બાઝ ધીમે ધીમે ઉબડો અથવા

ઝોઢા થઇ પડે છે, કંઠસ્થર જગડી જાય છે; નિઘ્રમાં કોષ કોષ વખતે ટીપું ટીપું પીચામ અથવા પાણી જેવું નિસરી જાય છે, આવી રીતે શરીરનો, વિવેનો ભાગ ઝોઢો થાય છે, તેથી સહવાસ કરતી વખતે શિસ્ત (પુર્તીંગ) અતિશય દુર્ગંધ અને નાનો યાવ છે; અને જતીક વારમાં વિવે છુટી પડે છે—સ્પંદોપ થાય છે, ધારણા શક્તિ ઝોઢી થઈ જાય છે,—વખતો વખત કેડ, કરોડ, વાંમામાં દુઃખાવ થાય છે. અસ્વભાવિક રીતે ક્રમચિત્તિને તૃપ્ત કરવાથી અથવા હસ્તક્રિયાથી મેરુદંડ (કરોડ) અને મગજમાં અત્યંત આ-થાત લાગે છે, તેથી સ્મૃતિ શક્તિ (માનસિક) ઝોટકી તો ઝોઢી થઈ જાય છે કે, વાત ચીત કરતી વખતે કોષ વાત મનમાં આવતી નથી, મગજ ભુખી જરાય છે. સંસારના કોષ ક્રમકાજ પણ સાગં લાગતાં નથી અને કોષ પણ અવસ્થામાં સુખ શાંતિ મળતી નથી. જરાક વાતથી અકસ્માત શુભ્રોચકી આવે. ખોરાક પચતો નથી, ભુખ લોપ થતી જાય છે, પેટ ચડી આવે છે, ખુવામાંથી ઝાડો અથવા ફેરા પણ આવતો નથી, પેટમાં હમેશા હુરહુર કુરકુર કર્યાજ કરે છે કોષક વખતે હાથ, પગ, મુખ, આંખો, બેજી જસે છે, માથુ હમેશા ઉત્તુ રહે છે, જમક વાત ચીત કરવાથી દુઃખે છે, શરીરમાં હમેશાં જરાક તાવ રહે છે, અને લોહી ઝોઢું થઈ જાય છે; તેથી ધીમેધીમે શરીર કૃચ અને દુર્ગંધ થઈ પડે છે. અતિશય વધારે વિવે પકવાના દોષથી મગજમાં વિવેનો માર પદાર્થ રહેતો નથી તેથી વખતો વખત માથુ દરે છે, ચકી આવે છે; સ્નાયુમંડલીની દુર્ગંજતાને લીધે મસ્તક ખાલી માલમ પડે છે, જાનોમાં ધમકારો થાય છે, સમયે સમયે દુઃખાવ પણ થાય છે; આંખો/ઉત્પન્ન થાય છે, ત્યાર પછી

તે ખાસીમાંથી ક્ષય રોગ પણ ઉપજી આવે છે જાડો અને પીમામ જગતી વખતે ટીપુ ટીપુ નિર્ધ પડે છે આ મધ્ય અને આ સીવાય પણ શીંગલ ઘણા લક્ષણો “ધાતુ દૈર્ઘ્ય રોગમા” પ્રકાશ થાય છે ઉપર જતાનેના લક્ષણો પ્રમાણ થાયનો રોગીને શીંગાનું કાંઈ કારણ નથી આ રોગને માટે નીચે આપેના એલ્યુમેથીઝ ઓપડોમાયા ડોઝ પણ ઓપડ વાપરનાથી વણો શાનદો મળશે

૧ પીનફ્ફોગાઇ ૩ ગ્રેન એમ્બ્રાન્ટ નકમવો-
મીકા $\frac{1}{2}$ ગ્રેન, ફેરીસલ્ફ ૧ ગ્રેન, કવીનાઇનમલ્ફ ૧ ગ્રેન
એક સાથે મેળવી એક ગોળી દરરો દિવસમા આવી બે
ગોળીઓ બે ફેરી લેવી જોઈએ

૨ ટીકચર અફ રીન ૧૦ મીનીમ, કવીનાઇન
૧ ગ્રેન, ટીકચર અર નકમવોમી ૧ ૫ મીનીમ, એમી-
ફ્ફોરીક ૧૫ ગ્રુ ૧૦ મીનીમ, મન્દુમન અર કોઆશીયા ૧
અડ્ડસ એક સાથે મેળવી દિવસમા બે ૧૫ ફેરી લેવું જોઈએ

૩ ટીકચુગ ફેરીપા મોગીઝ ૧૦ મીનીમ, જીન
સાઇ ફાઇન ૧ ગ્રેન સ્પીઝ કોરોડોર્મ ૨૦ મીનીમ,
ગીલીસગીન $\frac{1}{2}$ ગ્રુ, સ્પીઝ સાગી ૧ મગ્નેસ એક સાથે
મેળવી એક ફેરી પીવાડું છે આવી રીતે દિવસમા ત્રણ
ફેરી લેવું જોઈએ

૪ કડીસવોપન ૨ ગ્રમ એડીન્મીરપ અડના
ગ્રમ, (૩) ત્રણ તોના ફાઇ અડના પાણીમા મેળવી દરરોજ
ખાધા પછી બે દિને પંચુ તેથી ધમે ધીમે ધાતુ
પુણી થશે યકતર રીંગર કહે છે—પુર્ણ માનથી ૨૦-૩૦
મીનીમ ટીચર અફ કેનથીડીમ અથવા કેનથરીડીસ ચૂર્ણ

૩ મેન, ટીચગદ્ સેન્કચીસોરાષ્ઠક અદ્ આયરજુ અને
અવગ્યા મમજ ફોસ્ફીકએમીડ ડાઇ યુટ અથવા નકમવો
નિમની માથે મેમવી દરોજ નજુ ફેરી સેવાધી થોડાક
નિવસમા ધાનુદોર્મ રમેમ, નપુમક ચઈ જવાનો રોગ એકદમ
મટી જાય છે

• ચાંદો અને ઠાકોનો રોગ—દર વખતે જુગ જુગ
ઝી પુરપની નેડે મેયુન કરાથી અને મમાતુઃ યજ્ઞ અતિથય
વધારે મેયુન કન્વાધો તે માથે ખાન પીવા જવાનો નિયમ
હવ નન કન્વાથી થાત છે પ્રથમ અવસ્થા એટલે કન્દિય
હવઃ ચાદી પડતાની વારમા ધા ખુન આફ કરી ધોઈ પહેડા
કરદીકની બાતી અથવા કાઠીન્ના જગમા (કાર્મીક
૪૫—૧૦ મેન, ૨૧૨૭ મીટરક ૨૬૬ તોડા પાણીમા) રની
૪૪ (પુનકુ) બોગા તે વને તે ધાને નાગી નાખવો અથરા
તો ખુન તીજ નાઈક્રીએસીડ ધાને કાઠીરીકએમીડ ૩ વને
તે ધામા લગાડતુ પગંતુ વધારે નહી તે લગાડી જરીક
જરમા ૨૪૨૭ પાણીથી ધા ધોઈ નાખવો જોઈએ ત્યા
પડી ધામા કાઠીરીક વેવની પટી (સ્વીટવેન ૧૫—૨૦
બાગની સાથે કાઠીરીક એમીડ એક બાગ) અથવા બ્લક
ઉવામના (કેનોનેવ ૨ મેન, ચુનાતુ પાણી એક અકસમા)
ક.કા બોતી ધામા પટી મારતો જોઈએ પરતુ આ રોગમા
આયોડોફોરમ ખુન કાવનામરક નવુ ઈવડ છે. ધા
ખુન સડી ગયેલો અરે અંકુગ્નીન દેવનો અયોડોફોરમ
ની જુગ ધામા દાદી નફેદ મવમની પટીથી દાદી રાખતુ
જોઈએ, અથરા અયોડોફોરમ ૩—૧ ગ્રામ, ૨ ફેદ મવમ
એક આજમ એક સાથે મારી પેડે મેગરો ધા દપર પટી
માગી જોઈએ પમેદમથી સફેદ મવમ મમ માથે છે

અને ૩ તોફા મીઠા, ૨ તોલા બદામ, જલપાષ્ટ, (ઓલીવ) તલ, અથવા કોપરેલનું તેલ એકઠું મેળવી અગ્નિ ઉપર તપાવી સેવાથી પણ સફેદ મલમનું કામ ચાલે છે, અને માખણ અથવા વેણીની નામનું ઓપડ મળે તો વધારે સાર. તે સફેદ મલમને બદલે વાપરવું નોંધવું.

ખરેખર ટાંકીનો રોગ એટલે જેથી લોહી ઝેરી થઈ જાય છે, શરીર ઉપર ફાતીઓ નીકળી આવે છે, મોઢામાં ચાંદી પડે છે, સંધીવાનો રોગ લાગુ પડે છે, વગેરે લક્ષણવાળા રોગીને માટે નીચે બતાવેલા અદ્યુપેથીક ઓપડ બહુ ફાયદાકારક છે. પોટાસીયમ આયોડાઈડ ૫૦ ગ્રેન, બાઇક્રોમ રાઈડ અથવા મર્કરી હાઈડ્રેટ ગ્રેન, ડીકક્સન સારસા કમ્પાઉન્ડ ૧ અઉન્સ, ઉમરમાં પોચેલા શ્વેત પુરુષને માટે એક ફેરી પીવાનું છે. આવી રીતે દિવસમાં બે ત્રણ ફેરી ઓપડ પીવું નોંધવું. પરંતુ ઓપડ પીવાથી ને વધારે શર્દી થાય અથવા દાઢ દુઃખે યાનો મોઢેથી લાગ પડે તો વચ્ચે વચ્ચે ઓપડ બંધ રાખવું નોંધવું. આ ઓપડ બહુ લાખા વખત મુઠી લાગ લાગટ પીવું નહીં. ને રોગી દુર્બળ હોય અથવા પેટમાં બરોડની ગાંઠ રહે, તો આ ઓપડ બીજાકુલ લેવું જ નહીં. મેગ્નેશિયમ કમ્પાઉન્ડ સ્ટીલેન્ડીઆ મીકચર આ રોગને માટે ખુબ ફાયદાકારક ચમત્કાર ઓપડ છે.

ઉપર બતાવેલા ઓપડમાં જગત પાસનો ભાગ છે. જો પારા વગરના ઓપડ પીવા માગે છે તેમને માટે— પોટાસીયમ આયોડાઈડ ૫—૨૦ ગ્રેન, ડીકક્સન સાર્વાક-કમ્પાઉન્ડ ૧ અઉન્સ દિવસમાં ત્રણ વખત લેવું નોંધવું. દુર્બળ અવસ્થામાં અથવા પેટમાં બરોડની ગાંઠ હોય તો— ક્રોડીવરવેલ ૧—૨ ગ્રામ, સીરપ-ફેરી આયોડાઈડ

૩ ક્રમ કુધની સામે મેળવી ખાધા પછી દિવસમાં બે વખત લેવું જોઈએ. સારા ડાંચીયાર ડાકતર અથવા વૈદની અલાદ વગર કોઈએ પાતથી મોડું લાવું નહીં. વળી તેમજ પાસા વિગેરે ધાતુ મિશ્રિત ઓપડ વાપરવું નહિ.

શરીરમાં જ્યારે કોઈ તરેહનો રોગ ઉત્પન્ન થાય ત્યારે તરત તે મેડોડવા સાર વિશેષ લાગણી લેઈ પોતેજ કોઈ તરેહનો હોપાય ગાંધી કાઢવો જોઈએ, તેથી જો આશ્ચર્યજનક દોષ જણાઈ આવે તો તે સુધારવો જોઈએ, અને જોતેજ કોઈ તરેહનું યોગ્ય ઓપડ જાનારી પીવું જોઈએ પરંતુ આટલા દિવસ સુધી જો દેશમાં સ્ત્રીઓને માટે તેમ કરવાનો કોઈ બોધકુલ કાયદો નહોતો, માટે આ ઓપડી રચવામાં આવી છે ગુજરાતી સ્ત્રીઓ; તમે આ ઓપડી વાંચી અને સઘળી બાળનો મારી પેઠે સમજ પોતાની અવસ્થાની જોડે એક વખત સરખાવી જો કરવાનું દોષ અને જો ઓપડ પીવાનું દોષ તેમ કરજો. જો તેથી ન મટે તો તરત કોઈ ડાકતરની સલાહ લેવાની જરૂર છે. ડાકતરના સલાહ વગર, ઓપડ લેશો તો તેથી હાથધરને બદલે હાનિ તરેહના નુકસાન થવાનો સંભવ છે, વળી તેમજ કોઈ રોગની સરખાવમાં કોઈ સારા દુધીયાર ડાકતર અથવા વૈદની પાસે જઈ બે પૈસા વધારે ખર્ચી ઓપડ લેવું જોઈએ. જો તેમ ન અને તો ઓપડ વગર મરવું સાર તોપણ કોઈ અનાડી ડાકતર અથવા ઢાંગી વૈદ અથવા બીજા કોઈ કપટી સાધુ મન્યામીનું ઓપડ દેવાય લેવું નહીં; મનમાં એવી દૃઢ પ્રતિજ્ઞા કરવી જોઈએ. જો તેમ ન અને તો ઓપડ વગર મરવું, માર. કપટી ધુત્તાશ નવદત્તાકારી મુખે વૈદ અથવા ડાકતર પાસેથી

‘ઓપડ લેછ કેટલા નરનારીઓ તલ્લી મરી રહ્યાં છે । તેતો તમે દરરોજ આંખે જોઈ રહ્યા છો. ‘માટે તેવા મુખાનું ઓપડ જોહેર સમજી ત્યાગ કરવું જોઈએ. આયુર્વેદીય “ચરક” નામના ગ્રંથમાં લખેલું છે.—

કુર્યાન્નિપતિતોમુર્ધ્નિ સશેષં વાસવાશનિઃ ।
સશેપમાતુરંકુર્યાન્નિત્વજ્ઞ મતમૌપધમ્ ॥

૧ અર્થાત્—ઈન્દ્રિય વજ્ર માથા ઉપર પડવાથી પથુ જીવવાની આશા રહે છે; પરંતુ અચાન સોડોના ઓપડ પેટમાં જઈ પડવાથી જીવવાની જરૂર પથુ આશા રહેતી નથી.



દસમો અધ્યાય.

ગર્ભ પ્રકરણ.

સંતાન યવથી સધળાને બહુજ આનંદ થાય છે. પરંતુ તે સંતાનને જન્મ આપવો અને પાલણુપોષણ કરી મર્મ કર્મને ચોગ્ય બનાવવો એ કેટલું મોટું કાર્ય છે, તે આપણા લોકોમાંના કેટલાઓ એક વખત મનમાં વિચારી જુઓ છે ? કુતરા નિલાગ્નના જેવા લાગ લાગત પ્રકૃત બચ્ચાં પેદા કરનાર પશુ માતા પિતા આપણા દેશમાં બહુ છે; દરસાલ તેમની બાચડીના જોળામાં એક અને પેટમાં બીજું સંતાન અથવા બચ્ચુ દેખાય છે, પ્રજા ઉત્પત્ત કરવાની બાબતમાં સ્વયં પ્રજાપતિને તેઓએ હરાવી દીધા છે ! પરંતુ તેઓ શું આ સધળી વાતો જરાક મનમાં વિચારે છે ? દુર્બળ, દરદી, અચકત અને મૂર્ખ બ્યભિચારી સંતાન સંતતિઓને નેગતમાં લાવી તેમને તથા બીજા લોકોને અને સમાજને દુઃખી કરવું જો મહા પાપતરીકે ન ગણાય, તો મારા ધારવા પ્રમાણે બીજું કશું એ પાપ નથી, આ મહા પાપનો પ્રારંભ થવાનો સમય સુતિકા * અવસ્થાજ છે. જીંદગીની દરેક અવસ્થાના

* પ્રથમ પિતા માતા ઉભયના ત્રિયે મળવાના સમયથી સંતાનના જન્મ સુધી દસ મહિના દસ દિવસ સ્ત્રીઓને જે અવસ્થા થાય છે, તેજ અવસ્થાવાળી સ્ત્રીઓને આપણા વેદકસાહમાં પ્રસુતિ અથવા સુતિકા કહે છે.

જુદા જુદા નિયમો છે. તે વિષે અબ્જન હોવાથી આ દેશની સ્ત્રીઓ સુતિકા અવસ્થામાં શારીરિક અને માનસિક નિયમો ઉલ્લંઘન કરે છે, તેથી કયા કયા રોગ ઉત્પન્ન થાય છે, અને તેથી તેમને તથા તેમના બાળ બચ્ચાંઓને કેવી રીતે કેટલી હરકત થાય છે, અને કેવી મોટી દુઃખ દુર્દશા ભોગવવી પડે છે, વીગેરે બાજતો પરંપરા દેખાડવામાં આવશે. પરંતુ ગર્ભ કેવી રીતે થાય છે, અને ગર્ભમાં બચ્ચાનુ પોષણ કેમ થાય છે, તે આ અધ્યાયનો વિષય છે.

રજસ્વળા થવાથીજ સ્ત્રીઓ ગર્ભ ધારણ કરવા અથવા સંતાન ઉત્પન્ન કરવા યોગ્ય થાય છે. પરંતુ જેનું શરીર ખીન્ને એક જીવનો બાર ધારણ કરવામાં અને તેનું પાલણુપોષણ કરવામાં બરોબર ઉપયોગી થયું નથી, તેને સંતાન થયું એ મહા દુઃખદાયક પાપ જેવું છે. જાડ બીમાંથી નિકળી સમય અને નિયમ પ્રમાણે શાખા પ્રસાખાઓની સાથે પરંપરા વધતા વધતા એવી એક અવસ્થાને પામે છે, કે તે અવસ્થામાં તેના વધવાનું કાર્ય સંપૂર્ણ થઈ એકદમ બંધ પડી જાય છે; અને જળ ઉત્પન્ન કરવાની, તેને પોષણ કરવાની, અને તેનો બાર ધારણ કરવાની શક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે અને વધે છે, ત્યાર પછી તે જાડમાં ટુલ અને જળ થતા દેખાય છે. પક્ષી ઇંડામાંથી નિકળી સમય અને નિયમાનુસારે વધતા વધતા એવી એક અવસ્થાને પામે છે કે જે અવસ્થામાંથી તે પોતે પોતાનું રક્ષણ અને પાલણુપોષણ સારી રીતે કરી શકે છે, ત્યાર પછી માળો બાધવાની, ઇંડાં સેવવાની, બચ્ચાંઓને દુસ્મનની હરકતથી રક્ષા કરવાની અને દુરથી યોગ્ય ખોરાક સોધી લાવી તેમનું પાલણુ પોષણ કરવાની મુક્તિ યોગ્યતા અને શક્તિ સામર્થ્ય પરંપરા મેળવી

નિયમિત સમયે, બન્ન્યાં ઉત્પન્ન કરતા દેખાય છે. એજ ધારો મનુષ્યને માટે પણ છે. અસમયે અને અયોગ્ય અવસ્થામાં સંતાન ઉત્પન્ન કરવું એ કર્તવ્ય નથી; તે મહા દુઃખ ૨૫ છે. સ્ત્રીઓની ઉંમર ઓછામાં ઓછી ૧૫-૧૬ વર્ષની જ્યાં સુધી ન થાય, અને સરીરે બળ, વિર્ધ અને સઘળી તરેહની યોગ્યતા ન આવે, ત્યાં સુધી સંતાન ઉત્પન્ન કરવું મહા પાપ શીવાય એમાં પુન્ય નથી. આ સ્થળે આ એક વાત પણ યાદ રાખવાની ધણી જરૂરું છે કે; દર વરસે, “એક જોળામાં અને બીજી પેટમાં”, એવી રીતે લાગ લાગટ સંતાન ઉત્પન્ન કરવાં એ મહા અન્યાય છે. સંપૂર્ણ રીતે એક સંતાનનું પાલણુ પોપણુ થતાં ન થતાં બીજાના પોપણુને માટે સરીર-મંત્રાને ખોરાક સંબંધ કરવો પડે છે, એ મનુષ્ય દેહમાં મોટું હરકતકારક અને મહા દુઃખદાયક કાર્ય છે; માટે પાંચ વર્ષ કરતાં ઓછા વખતમાં કોઈએ પણ બે સંતાન ઉત્પન્ન કરવાં એ કર્તવ્ય નથી. પ્રાચીન ધર્મ શાસ્ત્ર અને આધુનિક વિજ્ઞાન શાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે, આવી રીતે કુતરાં બીલાડંની મારક લાગ લાગટ બન્ન્યાં ઉત્પન્ન કરવાં એકદમ ધીકારી ત્યાગ કરવા લાયક મહા પાપ છે. * જો આ નિયમ પ્રમાણે એટલે પાંચ વર્ષની અંદર બે સંતાન જન્મે તો, એકજ જીંદગીમાં બળીદ, તંદુરસ્ત અને સુંદર, મુયોગ્ય આક સંતાન જન્મી શકે છે. રોજગારને અયોગ્ય અને દરિદ્ર

* આટલાજ માટે જ્યાં આખાં લાગ લાગટ બન્ન્યાં ન જન્મે તેવો સદવામ (Preventive Sexual intercourse) હાલ ગુજરાતિઓને માટે વિશેષ અગત્યનો યથ પડ્યો છે.

અવસ્થામાં સત્તાન મતર્તિ ઉત્પન્ન કરવું એ મહા પાપ છે તેવો વિચાર ગુજ્જગતમાં નથી જેમને રોજગાર ધધો તથા ગહેવાને ધર નથી અને જેઓ પ થી ૭ રૂપિયા મહીને લાવે છે, તેમની સ્ત્રીઓ વર્ષો વર્ષ એક જોગામાં અને એક પેટમાંના હિમામથી પરપરા છ સાત છોકરા છોકરી જશે છે! આ જુઓ તમારા આજુ બાજુમાં જોટલા બધા અધર્મ અકર્મ, પ્રપચ અને વ્યભિચાર ચાલી ન્લા છે, તેનું મુખ્ય કારણ દરિદ્રાવસ્થામાં સત્તાન ઉત્પન્ન કરવું જ છે ખરેખર, આ સ્થળે ધણા લોકો એમનું કહેશે કે થવું ન થવું એ સવળું “ધર્મના દાથમાં” છે, ધર્મના દાથમાં નથી તેણે તમને જુદી આપી છે, પુરુષપર વિચાર કરવાની શક્તિ આપી છે, તમારે મમજીને તમારું કાર્ય કરવું પડશે, શાસ્ત્ર કહે છે. મનુષ્ય પોત પોતાના સુખ દુખના દેનું છે તમે જાણી જોઈ દાથે કરી અગ્નિમાં પડી બળ્યો અને કહેસો કે ‘સવળું ધર્મના દાથમાં’ એમ કહેવાથી ધર્મ ઉપરના દોષારોપ થાય છે આની રીતે ધર્મને વગોનવું એ ધર્મરક્ષક પુરુષનું લક્ષણ નથી

કઈ રીતે મનુષ્ય ઉત્પન્ન થાય છે, તે જન્મ પ્રકરણમાં આપણે જોયું છે ત્યારે ઉત્પન્ન થયા પછી ગર્ભગ્રેષ્મમાં સત્તાન કયા રૂપે વધે છે તે હવે દેખાડવામાં આગળે પોતાના શરીરમાંથી જે વિશે વીર્ય નિકળી ગાતાના રિયેની સાથે મળી ગર્ભમાં જઈ પડે છે, તે સત્તાનના જન્મનો પહેલો વિવસ છે ત્યાંથી બરોબર દસ મહિના અને દસ દિવસ ગર્ભનો સમય ગણાય છે તેટલા સમયની અંદર કયા સમયે સત્તાન કઈ કઈ અવસ્થાને પામતો પામતો વધે છે, તે હકીકત સુપ્રસિદ્ધ

દેવ્ય ઝાંકતર “નિશીવાર” સાહેબના મથમાંથી સંગ્રહ કરી નીચે આપવામાં આવે છે. *

પહેલાં ૭ દિવસે સ્ત્રીવિવર્ણની સાથે પ્રગ્વતીર્થ સં-
યોગ થાય છે, ત્યારથી સાત દિવસ સુધી ગર્ભકોષમાં કંઈ
છે કે નહીં તે જણાતું નથી. આઠમે દિવસે ગર્ભકોષમાં
એક તરફનો શ્વેત સ્વચ્છ પદાર્થ દેખાય છે. દશમે દિવસે
તે ઘોડોક મદ પડી જાય છે; પરંતુ તેમાં કાંઈ અંગ પ્રત્યંગના
આકાર પ્રકાર છે કે નહીં તે સમજ પડતી નથી. તેરમા દિવસે
તે અડધ જેટલો દેખાય છે; તેની અંદર ઘણી જેવો એક
પ્રકારનો પ્રવાહી પદાર્થ થાય છે, તે પદાર્થમાં શીશુ જિન્દુ
જેવી કાંઈ ચીજ તરી રહી છે, એમ જણાય છે, ૨૧ મા
દિવસે તે સંપૂર્ણ એક બિંદુના આકારને પામે છે.† અને ૩૦ મા
દિવસે એક જીવજ જેવો દેખાય છે. આ વખતે સુક્ષ્મદર્શકયંત્રથી
વિશેષ રીતે જોવાથી અંગ પ્રત્યંગ પણ જોવામાં આવે છે.
૪૦ મા દિવસે મનુષ્યના જન્મ્યાના સ્વભાવિક આકારને
પામતા જણાય છે. અવયવોની રચના ઘટ્ટીરહી છે, તે પણ
જણાય છે. બે મહિનામાં તેનાં અંગના સઘળા અવયવો
પૂર્ણ અવસ્થાને પામી મનુષ્ય જેવો બાસે છે. ચતુર્થી જન્મ્યાએ
બે માસ જિન્દુ હોય છે, આંખનાં પાંપણુ લક્ષણ જણાય
છે, જેણુ ઘટ્ટ રહ્યું છે તે પણ માલુમ પડે છે. ત્રણ મહિનામાં
જન્મ્યાના સમસ્ત અંગ પ્રત્યંગ રચાઈ સ્વભાવિક રૂપને

* See Midwifery illustrated by J. G. Noygrier, M. D., translated by A. Sydney Donce, A. M. M. D.

† મુદ્રસિપ શ્રીક શીલેસે. ૬૨ એરીસ્ટોટલ કહે છે—આ સમય ટીકી કરે એવો આકાર હોય છે

પામે છે. આંખ, કાન, નાક, મોઢુ, પગ વિગેરે સઘળા બહારના અવયવ સ્પષ્ટ દેખાય છે; તેમજ શરીરની અંદર પણ ઇન્દ્રિયાદિ અનેક અનેક અવયવો જન્મે છે. ચાર મહિનામાં માથાથી પગ સુધી અંદર અને બહારના સઘળા અવયવો નિયમ પ્રમાણે વધતા જાય છે. પાંચ મહિનામાં બચ્ચાની અતિશય વૃદ્ધિ થાય છે. ૭ મહિનામાં માથે વાળ હળી આવે છે, પુલિંગ અથવા સ્ત્રીલિંગ સ્પષ્ટ દેખાય છે. સાત મહિનામાં બાળક સંપૂર્ણવસ્થાને પામે છે; આ સમયે બાળક જો પેદા થાય તો પણ તે બચી શકે છે. આપણા દેશમાં ધણી સ્ત્રીઓને સાતમા મહિને બચ્ચુ અવતરે છે; અને સ્વભાવિક રીતે મોઢા થઇ સંસાર ધર્મ ચલાવતા દેખાય છે. આઠ મહિનામાં બચ્ચાંના અગ્ર પ્રત્યંગ તે કરતાં વધારે પરિપુર્ણતાને પામે છે. નવ મહિનામાં અંદર અને બહારના સઘળા અવયવોની સાથે પરિપુર્ણતા અને પરિપક્વતાને પામી બાળક સ્વતંત્ર રીતે પોતાના જીવની રક્ષા કરવાને સંપૂર્ણ યોગ્ય થઇ પડે છે. નવ મહિનામાં પણ પ્રસવ થવાની ધણી સંભાવના હોય છે; તે વખતે પ્રસવ થવાથી બચ્ચાંને કંઇ હરકત નથી. *

મનુષ્ય સંતાન ગર્ભકોષમાં કઇ રીતે અને કયા રૂપે વધતા વધતા પરિપક્વાવસ્થાને પામે છે, તે નિશ્ચયરૂપે હજી સુધી સંપૂર્ણ જાણવામાં આવ્યું નથી. તોપણ સઘળા દૈહતત્ત્વ વિદ્વંડીતો (Physiologists) નું કહેવું એમ છે કે, પુરુષ વિર્વ (Spermatozoa) અને સ્ત્રી વિર્વ (Ovum)

* આ બહુ દુઝાણથી બાષાંતર કરવામાં આવ્યું છે. જેને આ બાજતમાં વિશેષ જાણવાની ધરજી હોય, તેણે નેપમીઅર સાહેબની ચોપડીનું ઇમેજ બાષાંતર વાંચવું જોઇએ.

ઉભયના મિનન કાર્યથીજ નેવે છત્ર ઉત્પન્ન થાય છે તેને પોતાના લોહીથી મા પોષણ કરે છે માટે, મનુષ્ય શરીરમાં કાંઈ વસ્તુ છે તે શરીરના લોહીથીજ ઉત્પન્ન થાય છે એમ જાણવું એટલાજ સાર સત્તાન અને માતા ઉભયના આગર પ્રમગ્નો દેહલીક રીતે બેઠે થયા છતાં તો પણ પદાર્થ સંબંધી બેઠે અશ્વપન્ન કહેવાય છે માના શરીરમાંથી સત્તાનમાં લોહી જઈ કંઈ મિતે તેના શરીરને પરપરા રૂપ પુરુષ કરી આપે છે, તે હવે જોવું જોઈએ આપણે જે ખાઈએ છીએ, તેમાંથી જેવી મિતે લોહી બની શરીર રૂપ પુરુષ થાય છે, તેનું ગર્ભમાં રહેના સત્તાનને કોષપજ રીતે થઈ શકતું નથી, કાગળ કે ખોરાકમાંથી લોહી ઉત્પન્ન કરવા યોગ્ય જે સધળા શરીર યંત્રોની જરૂરીયાત છે, તે સવળા ધન જાગ કમા સારે અપૂર્ણ અવસ્થામાં કાર્યને અયોગ્ય થઈ પડી ગઈ છે, અને બહુ વખત પછી પુરુષોદયના પાત્રી કાર્યને યોગ્ય થાય છે ગર્ભમાં રહેલું બચ્ચુ આપણી મારક મોટેથી ખાતું નથી, આં તે પ્રમાણે કોઈ દહ ડો બને પણ નહીં અધળાઓ જાણે છે, બચ્ચાની કુટીમાંથી નજ જેવી એક આનેડની નળી નીકળી આવે છે, તે તેનું પોષણ કરે છે એટલે આતેડાકારાએ માના શરીરનું લોહી બચ્ચાના શરીરમાં જાય છે માટે લાગી નિર્મળ કરી શરીરને ઉપયોગી કરી લેના સાર જે સધળા યંત્રોની જરૂર છે, તે બચ્ચાને માટે ત્યાગે બીલકુલ પ્રયોજન નથી, કારણ કે તેને માના શરીર માંથી એકદમ શુદ્ધ તૈયાર લોહી મળે છે તે કેવી રીતે મળે છે તે હવે જોવું જોઈએ

જે આતરડા બચ્ચાની કુટીમાંથી નિકળે છે, તેના ઉડો માના પેટમાં રહેલું “કુવ”ની જોડે જોડાયેલો છે

આ ટુપ માના શરીરનું લોહી ચુસી લેષ તે નળ જેવા
આંતરગ્રહારા બચ્ચાના શરીરમાં મોકલી દે છે. માતાના
ખાન પાન, વ્યવહાર વર્તણૂક અને રોગ ભોગના ઉપર
બચ્ચાની છદ્મી કેવી ગીતે આધાર રાખે છે, તે દ્રક્ત
દેખાડવા સારું દુકાણુથી આ સંપ્રગી વાતો લખવામાં આવી
છે. જે આ સબધમાં વધારે જાણવાની ઇચ્છા હોય, તે
ડૉક્ટર કારપેન્ટર સાહેબની “હ્યુમન ફીઝીઓલોજી”
નામની ચોપડી જુઓ.

અગ્નીઆરમો અધ્યાય.

ગર્ભાવસ્થા.

ગર્ભાવસ્થામાં પ્રસુતિ બાયડીએ કેમ કરવું અને કેવી રીતે વર્તવું જોઈએ તેજ આ અધ્યાયનો વિષય છે. પરંતુ ગર્ભ થયો કે નહીં તે પહેલાં નિશ્ચય રૂપે જાણવું જોઈએ; માટે ગર્ભનું લક્ષણ શું તે પહેલાં દેખાડવામાં આવશે.

ગર્ભલક્ષણ—રજસ્વળા બંધ થઈ જવું એ ગર્ભનું મુખ્ય એક લક્ષણ છે. પરંતુ અતિચય ટાળે લાગવાથી અથવા તો વધારે ટાડુ ધણી વાપરવાથી વખતો વખત સ્ત્રીઓની રજસ્વળા બંધ થઈ જતી દેખાય છે. અને આ સીવાય બીજા બહુ કારણોથી પણ બધ્ધિઓની રજસ્વળા બંધ થઈ જાય છે. જોવામાં આવ્યું છે કે, ઘણી સ્ત્રીઓને ગર્ભાવસ્થામાં પણ રજસ્વળા આવે છે. * સાધારણ રીતે આપણા દેશની ઘણી બાયડીઓને ગર્ભ રહ્યા પછી પણ ૨-૩ માસ સુધી રજસ્વળા આવતી દેખાય છે; અને વધી કેટલીક સ્ત્રીઓને સંતાન થાય છે પણ રજસ્વળા નિલકુલ આવતી નથી. ભરૂચના એક પ્રસિદ્ધ કુટુંબમાં આવી એક બાયડી મારા જોવામાં આવી છે. તેણીને છોકરા છોકરી મળીને પાંચ છે, અને તેના મોટા છોકરા જે દાર્જ ૧૯ વર્ષનો હતો, તેના જન્મ થવાના સમયથી આજ સુધી તે બાધને રજસ્વળા

* હાલતર બાડલોક અને ડીપેસ કહે છે, કે કેટલીક સ્ત્રીઓને ફક્ત ગર્ભાવસ્થામાં જ રજસ્વળા આવતી દેખાય છે.

બીલકુલ આવીજ નથી. પરંતુ તેથી તેની તંદુરસ્તી એકદમ નબળી મળે છે. રક્તસ્વળાનુ લોહી એક તરેહની ઝેરી વસ્તુ છે, તે આવી રીતે જ્યાં યજ સરીરમાં રહેવાથી બહુ તરેહની હરકત થાય છે. કોઈ જગ્યા કોહી જાય છે, અથવા કોઈ અંગ તદન નકારમાં યજ જાય છે. આ બાઈના બે પગમાં એક તરેહનો ધાવડો થોડો જગ્યા એકદમ સડી ગય છે.

નાભિ નીચેના પેટના ભાગનું વધી ઉઘે આવવું એ પણ ગર્ભનું લક્ષણ કહેવાય છે. પરંતુ ઘણી વખતે કોઈ તરેહના રોગથી પણ તેમ થાય છે, તે ઘણા સુપ્રસિદ્ધ ડોક્ટરોએ પ્રમાણ કરી બતાવ્યું છે. અને વળી નાભિની નીચે પેટનું વધી જવું જો ગર્ભનું લક્ષણ હોય તો પણ ત્રણ મહિનાની અંદર કોઈપણ રીતે તેટલો વધી શકતો નથી; પરંતુ ગર્ભ હોય તો ત્રણ મહિનેથી પછી ધીમે ધીમે વધી શકે છે.

ગર્ભ રહ્યા પછી બે ત્રણ માસમાં સ્તન ધીમે ધીમે વૃદ્ધિ પામે છે; અને તેમાં થોડોક દુઃખાવ પણ થાય છે; બે આંચળીઓ મોટી અને કાળી યજ જતી દેખાય છે. સ્તનમાં આ આંચળીઓની નીચે અને ચારે તરફ જે કાંધા હોય છે, તે પરપરા વધે છે અને ઘોર રંગ (Deep-colour) યજ જતો જણાય છે. પરંતુ આ સંધર્ષમાં લક્ષણ ગર્ભકાળમાં રોગ થવાથી પણ વખતો વખત થતાં દેખાય છે. સ્તનમાં દુધ થવું એ પણ ગર્ભનું એક લક્ષણ છે, પરંતુ ઘણી વખતે કોઈ કોસી અથવા બાળીકાના સ્તનમાંથી દુધ નીકળતું દેખાય છે.

સવારે માથું ફગવું અને ઉકારા આવવા જેવું લાગવું એ પણ ગર્ભનાં લક્ષણ છે. પરંતુ ગર્ભ રહેવાથી જે આ સંધર્ષ થાય છે એમ નહી, બીજી ઘણી વખતે પણ

આવુ થતું જણાય છે કેટલીક સ્ત્રીઓને માર્ચે દેર આવડા અને ઉકાગની લાગણી ગર્ભ રહેવાના છે આઠવાડીઆથી ત્રણ મહીના સુધી રહે છે, અને વળી કેટલીકને તો નવ દમ મહિનામા પણ આવુ ચાય છે *

આ મધ્યગી તરેહના લક્ષણ ઉપરથી ત્યારે નિશ્ચય રૂપે જાણવામા આવ્યું કે ખરેખર ગર્ભ રહ્યો છે, ત્યારે તમારું શરીર અને મનની સુખશાંતિ ઉપર જે બીજા એક છત્ર સંપૂર્ણ રીતે આધાર રાખે છે, તે જરાકને માટે પણ બુલી જતું જોઈએ નહીં તેના અને પોતાના રોગ ભોગ તથા કુખ દુર્દશા ન ચાય તે મારું હમેશા બહુ નિશ્ચયથી જાનવું જોઈએ શુદ્ધબચ્છ રહેવું, અને વખતસર ચોગ્ય ખોરાક લેવો જોઈએ, ગદવામ અને તે સખધી વાનચીત એકદમ બંધ કરવી બહુ અગત્યની છે પટેના તદુરતીની પ્રત્યક્ષતા જેટલી દરમર રખાતી હતી તેથી સો ગણી વધારે રાખવી જોઈએ બહેનો ! તમારા શરીરથી બીજું સંગ અને તમારા મનથી બીજું મન જન્મી શકુ છે એ યાદ રાખજો હમણા તે બચ્ચાની જેમ ગોઠવણ થશે, તે બીજા ગ્રાધપણ રીતે પછી થશે નહીં, હમણા બગડશે તો પછી હજારો કેળવણી, હજારો સિખામણ અને હજારો માયાકુટ કરવાથી તે સુવરશે નહીં માટે ગર્ભાવસ્થાનો સમયજ સ્ત્રીઓને માટે બહુ સાવચેતીથી રહેવાનો સમય કહેવાય છે

ગર્ભાવસ્થામા નાના પ્રકારથી મન ઉત્તેજિત થવાનો સંભવ છે આ સમયે ગ્રાધ રીતે મનને અતિશય અમ્વજા વિક ઉત્તેજન ન મળે, તેમ કરવું અને વર્તવું જોઈએ તે

માટે દમેશ ધણી સાવચેતીથી રહેવાની જરૂર છે. તે વખતે મનમાં કોઈ પ્રકારની ખરાબ કલ્પના આવવા દેવીજ નહીં, અને કોઈ તરેહની ધમ્મજા તૃપ્ત ન કરી અપુર્ણ રાખવું પડે જાદુ અન્યાય છે. એટલાજ માટે આપણા દેશમાં ધામધુમથી “અધરણી” કરી ઓળાબરવાનો રીવાજ ચાલુ છે. ગર્ભવતી સ્ત્રીને ખુબ મુખ સતોષમાં રાખવાની જરૂર છે. તે આ રીવાજ ઉપરથી જાણી આવે છે. આવી રીતે ગર્ભાવસ્થામાં સાવચેત અને મુનિયમથી રહેશો તો કોઈ તરેહના રોગ ભોગ થવાની કાંઈ સંભાવના નથી. જો કદાચ ગર્ભાવસ્થામાં કોઈ તરેહનો રોગ થાય તો તરત કોઈ તરેહની ઔષધી ખીલકુમ કરવી જોઈએ, નહીં—વિશેષ રેચક વિગેરે ઔષધી આ અવસ્થામાં એકદમ નિષેધ છે. જો રોગ વધતો જાય અને ઇન્ન બિનકુલ સહન ન થાય તો કોઈ જાદુ અનુભવચીત્ર મુનિપુષ્પ વૈદ અથવા ગ્રામીણ સલાહ લેખ ઔષધ પીવું ઉચિત છે.



વારમો અધ્યાય.

ગર્ભાવસ્થાનો સાધારણ રોગ.

ગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રીઓને બહુ તરેહના રોગ લાગુ પડે છે, વખતો વખત તેનું પરિણામ પણ માડું આવે છે. માટે ગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રીઓને જે સધળા રોગ થાય છે, તેમાંથી સહેપમાં કેટલાક સાધારણ રોગનું લક્ષણ અને તે થવાથી શુ કરવું જોઈએ તે આ અધ્યાયમાં પરપરા બતાવવામાં આવશે.

માનસિકરોગ—ઉચ્છેદમાં એને મેન્ટલ ડિસઓર્ડર (Mental-disorder) કહે છે ગર્ભ રહ્યા પછી ધણી સ્ત્રીઓના મનમાં બહુ તરેહની ભય, ચિંતા, ચચગતા, સંકેપવિકેપ અતિશય પ્રગટરૂપે વ્યાપક થાય છે તેથી પ્રસુતિ અને પેદાર્થના સંતાનને બહુ હરકત થાય છે. ઉભયના કલ્યાણને માટે આ સધળા માનસિક ઉત્તેજન જેથી બંધ થાય તેમ કરવું અતિશય અગત્યનું છે પરમદયાળુ પરમેશ્વરના કર્મણુમય હાથ, મદા સર્વદા સધળાના ઉપર પ્રસન્ન રહ્યા છે. તેની કૃપા ઉપર ભરોસો રાખી નિયમપૂર્વક ચાલવાથી કોઈ રીતે ખીવાનું કંઈ કારણ નથી જેથી મન સદા પ્રશ્ચિત રહે, તેવું કરવું જોઈએ, સર્વદા સમાન ઉમરની સહીયશ્રીઓની સાથે ખુશીની વાત ચીતમા વખત કાઢવો બહુ સારું છે. ભય ભાવના

અને ચિંતા એકદમ ત્યાગ કરવી જોઈએ. જો તેને પણ આવી અવસ્થામાં પત્ની ઉપર વિરોધ લક્ષ રાખી, કંઈ બાબતમાં, કયા કાર્યમાં અને કંઈ વસ્તુમાં પતિનું મન સતોષ યાયછે તે સમજી પોતાની મોઝ્યતા પ્રમાણે કરી આપવું જોઈએ. આવી સ્થિતિમાં પતિને પહેલા કરતાં વધારે ખ્યાર કરવો જોઈએ. ઠોઠા વાઝથી અથવા કોઈ તરેહનો ભય દેખાડી પતિના મનને આવી અવસ્થામાં દુઝાવવું અથવા દબાવવું તદ્દન અન્યાય છે. કારણ કે ભવિષ્યમાં અવતરનાર જીવના આખા જન્મકારનાં સુખ દુઃખ તમારી પતિના વર્તમાન શારીરિક અને માનસિક અવસ્થા ઉપરજ આધાર રાખે છે, એમ પાદ ગમવું જોઈએ, એ કદાચ જુમવું જ નહીં.

ઉદ્દીરોગ—ઉમેજમાં એને (Vomiting) વોમેટીંગનો રોગ કહે છે. પુર્વેજ કહેવામાં આગ્યું છે કે ઉકારઆવવો એ ગર્ભ રહેવાનું એક વિરોધ લક્ષણ છે. ગર્ભ રજા પછી દરરોજ સવારમાં સ્ત્રીઓને અતિશય ઉકાર આવે એવું થાય છે, કહેવા કરતાં કાંઈ ગમતું નથી, ખોરાક ઉપરથી એકદમ રૂચી ઉઠી જાય છે, અને ખાધા પછી ઉદ્દી થઈ જાય છે. આ કોઈ તરેહનો વધારે હરકતકારક રોગ નથી. તો આવી રીતે કરવાથી બહુ ક્ષાયદો થશે—પ્રુજ સવારે પચારીમાંથી ઉઠી દાતણ પાણી વીગેરે સઘળું કાર્ય કરી સ્વચ્છ થવું અને રાત્રે અતિશય ઉત્તમગે એકદમ બેઠ કરવો જોઈએ મનને કોઈપણ રીતે ઉશ્કેરવું નહીં, અને હમેશ પ્રફુલ્લ અંત કરણથી રહેવું જોઈએ. ઉકાર આવે તો તરતજ થોડો ખરશ ખાવાથી બચે થશે, પરંતુ ગર્ભાવસ્થામાં ખરશ ખાવાથી ગર્ભ પડી જવાની સંભાવના છે.

શુધામન્દનોરોગ—એને ઇમેજમાં (Apyrexia) અપીરેક્સીયા કહે છે. જે કારણથી ગર્ભ રક્ષા પડી ઉકાર થાય છે, તેજ કારણથી શુધા પણ મન્દ થાય છે; અને ખાત્રા ઉપર અરુચિ ઉપજે છે. સ્ત્રીઓને ગર્ભ રક્ષા પડી તરેહ તરેહની ચીજો ખાવાની ઇચ્છા થાય છે, પરંતુ સહેજે જે ચીજ પાચન ન થાય, તેથી ભારે ચીજ અથવા વાંસી, ખાંદેલી ચીજો કદાપી ખાત્રીજ નહીં; અને ભુખ્યા રહેવું પણ અન્યાય છે. ખાન પાન ઉપર વિશેષ લક્ષ રાખી નિયમાનુસારે ચાલશે તો શુધામન્દ વિગેરે કોઈ તરેહનો રોગ લાગુ પડી શકશે નહીં.

અધકોષરોગ—ઇમેજમાં એને (Constipation) કૉન્સ્ટીપેશન કહે છે. ગર્ભાવસ્થામાં આ રોગ સધળાંને જ થાય છે. ખોગકનો અનિયમજ એનું મુખ્ય કારણ છે. અર્થે અથવા મસ્તીનો રોગ પણ કેટલાંને થાય છે, માથું દુઝે છે, ચકરી આવે છે, વગેરે બહુ તરેહની ઉપાધી નિયમપૂર્વક ખાન પાન અને વ્યવહાર વર્તણૂક થાય તો કોઈ દહાડો આ સધળા રોગ થશે નહીં, અને જો કદાચ થાય તો વધારે ધન્ય આપશે નહીં, જો રોગની ધન્ય સહન ન થાય તો કોઈ અનુભવશીલ ડાકતરને તેડી તેની સલાહ મુજબ કરવું જોઈએ.

પેટનોરોગ—ઇમેજમાં આ રોગને (Diarrhoea) ડાએરીઆ કહે છે. ગર્ભાવસ્થામાં ઘણી સ્ત્રીઓને પેટના રોગ એટલે જાડાનો રોગ થાય છે. કાંઈ વિચાર વગર ફાવે તે ચીજ ખાત્રી એજ એ રોગનું મુખ્ય કારણ છે. આ જાડાનો રોગ ગમે તેટલો સામાન્ય હોય, પરંતુ એ કાંઈ ઓછી દરકતકારક નથી. માટે જ્યારે આ રોગ લાગુ પડે

વારે તરત ખાનપાન ઉપર વિશેષ ધ્યાન રાખી નિયમપુર્વક માનવું જોઈએ. જે ખાનપાનથી જરાક પણ રોગ થવાનો સંભવ છે, તે બિયકુલ કરવું જ નહીં. જે ઝડો વધારે થાય અને તેથી થાક આવે તો તરતજ કોઈ સારા ડૉક્ટરને બોલાવીને દેખાડવું જોઈએ.

દંતરોગ—એને ઇંગ્લિશમાં (Toothache) દુધએક કહે છે. ગર્ભાવસ્થામાં ઘણી સ્ત્રીઓને દંતરોગ એટલે દાંતનો દુઃખાવ થાય છે. ગર્ભ રહેવાના પ્રથમ માસથી પાંચમા મહિના સુધી આ રોગનું અસ્તિત્વ જણાય છે. હમેશ દાંત સ્વચ્છ રાખવા જોઈએ અને એજ એનું દાયદ કારક ઔષધ છે. દાંતનો દુઃખાવ થાય તો તેથી ખીવાનું અથવા ગમરાવવાનું કાંઈ કારણ નથી.

ખાંસીનો રોગ—ઇંગ્લિશમાં એને (Cough) કહ્યું કહે છે. ગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રીઓને ખાંસી પણ થાય છે. વધારે ટાંડુ પાણી વાપરવું અને રાત્રે ઉભાગરો કરવો અથવા શરીરને ઠાંડ લગાડવી એ એનું મુખ્ય કારણ છે. માટે આ સવળ એકદમ બંધ કરવું જોઈએ, અને જ્યારે ખાંસી આવે ત્યારે એક કાંકરો સાકર અથવા મુંદર મોંઢામાં ઘણી વખત રાખવાથી મટી જશે. જે કદાચ અતિશય ખાંસી આવતી હોય તેથી પાસળી દુધે અને દમ ભગઈ આવે તથા મનમાં ગમરામણ થાય, તો કોઈ અનુભવશીલ ડૉક્ટરની સલાહથી ઔષડ લેવું જોઈએ.

શ્વાસનો રોગ—આ રોગને ઇંગ્લિશમાં (Dyspnoea) ડીસ્પનોઆ કહે છે. જ્યારે ૮-૯ માસનો ગર્ભ થાય છે ત્યારે સ્ત્રીઓને આ રોગ થાય છે, એટલે શ્વાસોશ્વાસમાં બહુ ક્લેશ થાય છે, દમ બંધ થઈ આવતો હોય એવું

લાગે છે, આવી અવસ્થામાં બીવું અથવા ગભરાવું નહીં. આવું થાય તો વિગ્રામ અથવા આત્મ લેવાની ધણી જરૂર છે. ખાનપાન ઉપર વિશેષ દૃષ્ટિ રાખી ચાલવું જોઈએ. ધર સંસારનું વધારે કામ કરવું જોઈએ નહીં; અને કમરમાં કપડું બહુ જોરથી ખેંચી બાંધવું જોઈએ નહીં. વધારે ઇંચ હોય તો કોઈ સારા ડાકનરની સલાહ લેઈ તે પ્રમાણે કરવું જોઈએ.

ગર્ભ પાતનો રોગ—ઇમેજીમાં એને (Aversion) એવરશન કહે છે. વખતો વખત અદ્વયમાં ગર્ભ પડી જતા દેખાય છે. ગર્ભાવસ્થામાં સહવાસ, અથવા તે સંબંધી અતિશય ચીંતા, વાસી, બારેલી અને ગરમ ચીજ વધારે ખાવો, ઉંચે નીચે દોડાદોડ કરવી, અતિશય શોક પથાતાપ અથવા કોઈ બાબત ઉપર વધારે વિચાર કરવો વગેરે બહુ કારણથી અદ્વયમાં ગર્ભ પડી જાય છે. માટે આ સંધર્મ એકદમ બંધ કરવું જોઈએ; અને ઘણા સાવચેત રહી નિયમપૂર્વક વર્તવું જોઈએ. નહીં તો ગર્ભપાત થવો ખચીક છે. ગર્ભમાં રહેતા બચ્ચાનું મૃત્યુ થવા વિના ગર્ભપાત થઈ મરતો નથી. મૃત્યુ થવા પછી તરત ગર્ભમાંથી બચ્ચું પડી જાય છે. જે તરત મરેલું બચ્ચું ન આવે અને મૃત વધારે આવતી હોય તો કોઈ સારા ડાકતર અથવા મીડવાઈને તરત તેડી દેખાડવું જોઈએ. ગર્ભ રહેવાના પહેલા માસથી ૭-૮ માસ સુધી ઉપર જતાવેલા કોઈ પણ તરેહના અનિયમને લીધે ગર્ભપાત થવાનો સંભવ છે ઘણી વખતે ગર્ભ પાત થવાની સાથે ગર્ભવતી સ્ત્રી પણ મરી જતી દેખાય છે. માટે આવી અવસ્થામાં મહુ વિચારપૂર્વક અને નિયમાનુસારે ચાલવું કેટલું અગત્યનું છે, તે સંધર્મ સ્ત્રીઓએ હમેશા ધ્યાનમાં રાખી વર્તવું જોઈએ.

ગર્ભપાતનાં કેટલાક દારણ—ખીતાના દોષથીજ
 ધણી વખતે ગર્ભપાત થાય છે. ખીતાના શરીરમાં કોઈ
 તરેહનો કંઈક રોગ હોય તો તે રોગ સંતાનમાં જઈ તેનો
 અવ નાશ કરી ગર્ભપાત કરી શકે છે. ખીતાની ઉંમર નાની
 અને શરીર અપકૃત્ત હોય તોપણ ગર્ભપાત થવાની ધણી સંભા-
 વના છે. ગર્ભાવસ્થામાં અતિશય સહવાસ પણ ગર્ભપાત થવાનું
 એક મોટું કારણ છે. માતાના શરીરમાં નગજાઈ પરમીઆ,
 આંદો વિગેરે કોઈ તરેહનો ઇન્દ્રિય રોગ હોય તો તેથી પણ ગર્ભ
 પાત થવું સ્વભાવિક છે. જો શરીર ઉપર અતિશય અત્યાચાર
 કરવામાં આવે એટલે અતિશય રાત્રી ઉઠાગરો, અતિશય
 ભારે ખોરાક, અતિશય શ્રમ લેવામાં આવે, અતિશય ઉનામાં
 અથવા અતિશય અગ્નિ ખાસે વધારે વખત સુધી રહેવું પડે,
 મોજમજા અને વાત સ્ત્રીતથી ઇન્દ્રિયને અનિશય ઉત્કેરણી
 મળે તો ગર્ભપાત થવું એ કંઈ અજાણ્ય જોવું નથી;
 માટે આ સધળા કારણો ઉપર ગર્ભવાણી સ્ત્રીઓએ હમેશ
 સક્ષ રાખી વર્તવું જોઈએ. અકસ્માત કોઈ જગ્યાથી પડી
 જવું અથવા ચમકો ઉઠવું અને બપથી અથવા શોકથી
 અતિશય ગમરાવું વિગેરે પણ ગર્ભપાત થવાનું કારણ છે.
 એક વખતે ગર્ભપાત થવાથી બહુ વખતે પણ તેમ થઈ
 શકે છે. માટે જે સધળા કારણોથી ગર્ભપાત થવાની સંભા-
 વના તેથી હમેશ સાવચેત રહી નિયમપુર્વક ગર્ભવતી
 સ્ત્રીઓએ ચાલવું અતિશય અગત્યનું છે.



તેરમો અધ્યાય.

પ્રસવ.

પરંપરા દસ મહિના દસ દિવસ પુરા થવાના સમયે જન્મવાનો પ્રખત આવે છે, અને નિયમિત સમયે સંતાન પ્રસવ થાય છે. સ્ત્રીઓને માટે આ સમય બહુ જોખમ બરેલો છે. આ સમયે જે કંઈ કરવાનું છે અને જેવી રીતે વર્તવું જોઈએ, તે આ અધ્યાયમાં સરળ રીતે અને હુંકાણુથી સમજાવવા સાર બહુ કોશીશ કરી છે.

સુવાવડનું ધર—પ્રસવ થતા પહેલાં પ્રસૂતિ એટલે સુવાવડીને માટે એક જુદા સ્વતંત્ર ધરની જરૂર છે. તે ધરને શાસ્ત્રમાં સુતિકાગૃહ એટલે સુવાવડીનું ધર કહેવામાં આવે છે. આ ધર હમેશાં રહેવા કરવાના ધરથી એકદમ જુદુ સ્વતંત્ર હોવું જોઈએ, અને તે ધરમાં જોને તેને પેમવા દેવા જોઈએ નહીં. સોકોના કટ્યાણુને માટે આપણા શાસ્ત્રમાં પણ આવો નિયમ કરવામાં આવ્યો છે. માટે સધળાએ તે પાળવો જોઈએ. તે ધર જેથી સુકુ રહે કોઈ તરેહની દુર્ગંધી ન થાય, બહારથી પુરતી દવા અને પ્રકાશ તે ધરમાં આવજાવ કરી શકે, તેમ કરવું ધણું અમત્સરું છે. સુવાવડના ધરમાં વધારે ગડગડ અથવા જુમેજુમ કોષપજુ રીતે થવું જોઈએ નહીં. સુવાવડીને માટે ખુબ કોમળ અને

સ્વચ્છ પથારી રાખવાની જરૂર છે. સુવાવડીનાં લુગડાં લતાં દરોજ બદલવાં અને હમેશ ધોઈ સાફ કરવાં જોઈએ.

સુવાવડીને ઉપયોગી ચીજો—સુવાવડીના ઘરને માટે સમસ્ત ઉપયોગી સામાન અને ચીજ વસ્તુ સુવાવડી આવવાના થોડાક દિવસ પહેલાંથીજ પરંપરા ધીમે ધીમે સંગ્રહ કરી રાખવું અતિશય અગત્યનું છે. પ્રસવવેદના એટલે જન્મવાની મુંઝવે અકસ્માત ઉત્પન્ન થાય છે, ત્યારે કોઈ ઉપયોગી ચીજોને માટે આમનેમ દોડદોડી કરવી અને તે જખતસર મળે કે ન મળે વગેરે કેટલી દરકતો નડે છે તે કહેવા કરતાં અનુભવથી સમજી લેવું વધારે સારું છે. માટે ગર્ભ રક્ષા પછીથી પ્રસવ થયા મુધી બચ્ચા અને સુવાવડીને માટે જે સઘળી ચીજોની જરૂરીઆત છે, તે પરંપરા સંગ્રહ કરી રાખવી, અને તેમને માટે મુખ્યદોળસ્ત કરવો, એ સઘળાને માટે મોટી ફરજ છે.

પ્રસવવેદના—એટલે જન્મવાની મુંઝવે આવવાની વારમાં તરત કોઈ એક અનુભવશીલ હોંશીઆર મુયેજી (Midwife) તેડી લાવવી જોઈએ. મુખ્ અને અનાડી મુયેજીના હાથમાં આવાબયંકર સમયે સુવાવડીને સોંપવી અને યમના હાથમાં સોંપત્રી એ સરખુંજ છે. પ્રસવ થતી અથવા જન્મતી વખતે સ્ત્રીઓને જે અતિશય કલેશ થાય છે, તે જોતે થયું છે તે શીત્તાવ આ દુનીઆમાં કોઈ સમજી શકતા નથી. માટે આવી અવસ્થામાંથી તરી ઉઠનાર સ્ત્રીનું પુનર્જન્મ થયું એ કહેવું કંઈ જોડું નથી. આ બયંકર સમય અને તેથી ઉદ્ધાર થવાને માટે સઘળી સ્ત્રીઓએથોડી ધણી

“ધાત્રી-વિદ્યા” સીખવી અતિશય જરૂરની છે. * પ્રસવ દુઝાવથી કોઈને પણ અતિશય વધારે ક્લેશ થાય નથી. આપણને આવેજ વિશ્વાસ છે, કે નિયમપૂર્વક તંદુરસ્તીને જાળવી સ્વભાવિક અવસ્થામાં રહી શકવ અને પરમેશ્વરની કૃષ્ણા ઉપર ભરોંસો રાખી થોડુંક વે વલખન કરી રહેવાથી પ્રસવવેદના ક્લેશ ઓછોજ થ છે. જે ઓઝો ગર્ભાવસ્થામાં નિયમસર ધર સંસાર કામકાજ કરે છે, ખાનપાન આહાર વિહાર કરે છે, સાવચેતીથી શરીરને જાળવી તંદુરસ્તીમાં રહે છે, તેમને કદા પ્રસવની સુંકથી ને ક્લેશ થાય તો તે અતિશય અસ્થયરો, વધારે હરકતકારક થરો નહીં. માટેજ કહું છું, મેનો ! ગર્ભ રક્ષા પછી પ્રસવન્યતા સુધી કોઈ બાબતમાં જ બાવનાનું કાંઈ કારણ નથી; સાવધાન અને પ્રયત્નની જરૂર છે.

સંતાનનો જન્મ—પ્રસવ થયા પછી સંતાન અને સુવાવડી ઉભવના ઉપર સમાન લેન રાખી સગાસંબંધીઓએ યોગ્યસેવા આકરી કરવી જોઈએ. માતા પેટમાંથી પેદા થઈ, સંતાન જો રડે, તો બીજી કોઈ તરેહનો ભય નથી; જો ન રડે અને શ્વાસ બંધ થઈ એમને એમ જડ જેવો પડ્યો રહે, તો નિચે પ્રમાણે કરવાથી બચ્ચાનો શ્વાસ કાઢવા મેળાનું કામ શરૂ થરો. મુખની અદર લાળ, બરાઈ રહેવાથી ધણી વખતે જોવામાં આવ્યું છે કે બચ્ચું રડી શકતું નથી.

* દેશની ઓઝોના કલ્યાણને માટે કલકત્તાના સુપ્રસિદ્ધ ડાક્ટર યદુનાથ મુકરજીએ “ધાત્રી-વિદ્યા” (Midwifery) નામની ચોપડી રચી છે, આ મહત્ત્વ ઉપયોગી ચોપડીનું ભાષાન્તર કરી, હું પણ મારી ગુજરાતી મેનોના ઉપકારને માટે “ધાત્રી-વિદ્યા” આ પછી હાવાની બહાર પાડ્યાર છું.

અને શ્વાસ પણ કાઢી લેઈ શકતા નથી. માટે જન્મ્યા પછી બચ્ચાના મોંઢામાં આંગળી ધાલી તે લાગ કાઢી નાંખવી જોઈએ. ત્યાર પછી થોડુંક ટાડુ પાણી હાથમાં લેઈ તેના મોંઢા ઉપર છાંટવું જોઈએ. આ ઉપાયથી જો, બચ્ચુ શ્વાસ કાઢવાં લેવા અશક્ત જણાય તો કિના પાણીથી સ્નાન કરાવવું બહુ અગત્યનું છે. આવી રીતે શ્વાસ વગરનું બચ્ચુ આવવાથી એકદમ ગભરાઈ ખુમાખુમ કરવી નહીં. ઘણી વખતે બચ્ચુ પેદા થઈ અડધા પોણા કલાક પછી શ્વાસ લેતો અને રડતો દેખાય છે.

સુવાવડી—પ્રસવ થયા પછી સુવાવડી સ્ત્રીઓને અતિશય ટાંઠ લાગે છે. * ત્યારે તરત સુવાવડીને ગરમ કપડાથી આમ્મજાદન કરવું બહુ જરૂરનું છે. કબાજા શરીરે બહારની હવા લગાડવી કોઈ પણ રીતે ઉચિત નથી. ત્યારે સુવાવડીને માટે વધારે હીલ ચાલ અને કંઈ કહેવું કરવું વિશેષ હરકતકારક છે. પ્રસવ થયા પછી તરત પહેરેલાં કપડાં ગદલી સ્વચ્છ કપડાં પહેરાવી સુવાવડીને જાનામાના સુવાડી

* એકદમ વધારે સોહી પડી જવું એનું પ્રધાન કારણ છે. પ્રસવ થતી વખતે એકદમ બહુ સોહી પડી જાય છે, તેથી સુવાવડીનું શરીર “નરમ અને ટાડુ” થઈ પડે છે; એટલાજ માટે તેને ગરમમાં સખવું બહુ અગત્યનું છે આ દેશના કેટલા સ્ત્રીઓમાં પ્રસવ થયા પછી અગ્નિનો તાપ આપવાનો રીવાજ છે જો નિયમ પુર્વક તાપ આપવામાં આવે તો તેથી સુવાવડી શિથળ જાળવાન થઈ કિંદરી એમાં કંઈ શક નથી પરંતુ અતિશય વધારે તાપ કરવો કોઈપણ રીતે ઉચિત નથી. સુવાવડીના ઘરમાં ધુમાડો થવાથી મા અને બચ્ચાની તંદુરસ્તીને વિશેષ હરકત થવાનો સંભવ છે. કાલમાનો તાપ વધારે સારો છે.

રાંખવી જોઈએ. આવી રીતે જ્યારે મા આરામ કરશે, ત્યારે બચ્ચાને સ્વચ્છ રીતે સ્નાન કરાવી માના ખોળામાં આપવું જોઈએ. બચ્ચાનું મોંદું જોઈ માના સધગાં દુઃખ કહેશે દુર થશે. માતૃન્નેહ એવી એક સ્વર્ગીય વસ્તુ છે બચ્ચુ જ્યારે માતૃ સ્તન ધાવશે ત્યારે શ્વાસ લેવા કાંઈવાનું કાર્ય પ્રમગ્ન અને નિયમસર થશે. પરંતુ ધવરાવવાથી જો માતૃ સ્તન દુખે તો બચ્ચાને બીવકુલ ધવરાવવું નહીં. આ વાત સધગાને યાદ ગખ્ત્રા યોગ્ય છે ત્યારે જો ધવરાવવામાં આવશે તો સ્તનમાંથી ભોહી પડવાનો વિશેષ સંભવ છે, * સ્તન ધમા પડી સગા સંબંધી વગેરે ધણી સ્ત્રીઓ સુવાવડીને જોવા આવે છે, પગતુ તેઓ આવી રીતે આવી સુવાવડીની જોડે એવી નેવી વાતો વધારે કરે તો તેથી સુવાવડીને વધારે હરકત થવનો સંભવ છે કારણ કે તે વખતે તેનું શરીર અને જોશુ અતિશય ભંગ થઈ પડે અને કાંઈ કહેવા સંભગવાને સપુરું અયોગ્ય હોય છે, ત્યારે એવી તેવી વાતો વધારે કહેવા સંભગવાથી અશકત બેઝનું કાર્ય વધારે થાય છે અને શરીરની થાકેલી પાકેલી નસો એકદમ અચક્ષુષ પડે છે. પરિણામ રોગ ભોગ.

સુવાવડનો સમય—જ્યાં સુધી સુવાવડીનું શરીર સુદૃઢ અને સખગ થઈ સ્વભાવિક અવસ્થામાં ન આવે, અને બચ્ચુ યોગ્ય મજબુત અને પ્રકૃત્ય ન થાય ત્યાં સુધી સુવાવડીને

* જો અતિશય વાધો ન હોય તો કદાપી બચ્ચાને બીજા કોઈ સ્ત્રીનું સ્તન ધવરાવવું કોમ્પલેક્ષ ગીતે ઉચિત નથી. પરંતુ મા જો અતિશય રોગિણ અને તેનું દુધ બગડેલું બચ્ચાનું હોય, તો તેનું દુધ બચ્ચાને કોઈ દલાડો ધવરાવવું નહીં. જો દલાડ આવે બનાવ અને તો બીજા કોઈ એક સારી અને નિરોગી સ્ત્રીનું દુધ ધવરાવવું જોઈએ.

માટે સુતિકાગૃહમાં રહેવું વધારે સારૂ છે. આપણા દેશમાં ૩૦-૪૦ દિવસ સુધી સુતિકાગૃહમાં રહેવાનો જે રીવાજ ચાલુ છે, તે બહુ સારો અને વિશેષ ફાયદાકારક છે. ૩૦-૪૦ દિવસમાં મા અને બચ્ચું બંને ધણું ઠરીને સુદૃઢ અને સ્વભાવિક અવસ્થાને પામી શકે છે. એટલા દિવસ સુધી સુવાવડીને ખાવા પીવાનો સુખદોખરત થવો નોંધ્યો. આ ખાવા પીવા ઉપર ફક્ત સુવાવડીની જીંદગી આધાર રાખે છે એમ નથી, પરંતુ બચ્ચાની જીંદગી અને બધિબ્ધનું સુખ દુઃખ બધું આધાર રાખે છે. આ સધળી વાતો પછીથી સખવામાં આવશે. સુતિકાગૃહમાં જેટલા દિવસ રહેવાનું છે તેટલા દિવસ સુવાવડીએ, સ્વચ્છ અને પ્રકૃસ્ત રહેવું નોંધ્યો. આ વખતે થોડાક ખર્ચને માટે કંજુસ થઇ અસ્વચ્છ ખાં અને અયોગ્ય ખાનપાનમાં સુવાવડીને રાખવી એ મોટી હરકતકારક છે. આ ઉપર બતાવેલી દરેક વાત વિચારવત પુરૂષે અનુભવથી સમજી લેવી વધારે સારી છે.

ચૌદમો અધ્યાય.

સુવાવડીનો રોગ.

પ્રમવ યથા પડી સુવાવડી સ્ત્રીનું શરીર અતિશય માવચેતીથી નિયમપૂર્વક સાચવી ગળતું જોઈએ, તે આ પહેલાજ કહેવામાં આવ્યું છે, નહીં તો શરીરમાં બહુ તરેહના રોગ ભોગ થશે આ નિયમ ઉલ્લંઘન કરવાથી સુવાવડીને જોડલા વધારે રોગ ભોગ થાય છે, તેમાંથી કેટલાક સાધારણ રોગ પગ પગ દેખાડના તે આ અધ્યાયનો ઉદ્દેશ્ય છે.

પ્રસવ પછીનો દુખાવ—એને કમેલ વેદક શાસ્ત્રમાં (Afterpains) અફ્ટરપેઇન્સ કહે છે પ્રસૂતિ અવસ્થામાં જોડે ગર્ભ રહ્યા પછી પ્રસવથયા સુધી દરરોજ ગર્ભસ્થ સતત વધવાની સાથે ગર્ભમય અને જીનિંગ આમાર પ્રકારથી વધી જાય છે અને પ્રસવ થયા પછી ગર્ભકોડ અને સ્ત્રીનું ગર્ભ પહેલાની સ્વભાવિ અવસ્થાને પામવા સાર કોશીમ કરે છે આ મેસીશન પ્રમવ યથા પડી સુવાવડી બાયગીની યોનિથી પેદા સુધી દુખાવતું પ્રધાન કારણ છે પ્રમવ થયા પછી યોનિ અને પેદુ યોગ્ય દિવસ સુધી થોડું થોડું રોધું જોઈએ, અને યોગ્ય નિયમમર તાપ લેવામાં આવે તો આ દુખાવ પ્રમગ થઈ રીધારે કુવેચ આવી ચકસે નહીં જો કદાચ કોઈ સુવાવડીનો આ દુખાવ અકસ્માત એકામ વધી

નય અને તે ક્લેશ તે બીલકુલ ખમી ન શકે, તેાં દરેક ક્લેશ અદેકેક દીપુ “સીકલ” નામનુ હોખોપેથીક ઓપડ લેવાથી તે દુખાવ અને સવળા ક્લેશ એકદમ મટી જશે.

મુત્ર બંધ—પ્રસવ થયા પછી બે ચાર દિવસ મુધી મુત્રાવડીનો પીશાબ એકદમ બંધ થઇ જતો દેખાય, છે. જો કદાચ કોઇ મુત્રાવડીની આવી અવસ્થા થાય, તો તરત કોઇ એક સારા અનુભવશીલ ડાકતરને બોલાવી દેખાડવું અને તેની સલાહ મુજબ કરવું બહુ અગત્યનું છે.

ગર્ભકોષમાંથી ઝરવું—આ એક જાતનો મુત્રાવડીનો રોગ છે. એને ઇંગ્લેશ વૈદકમાં (Leerbia) લીરહીઆ કહે છે. પ્રસવ થયા પછી એક તરેહનો સફેદ પ્રવાહી પદાર્થ ગર્ભકોષમાંથી નીકળી યોનિમાંથી આવી બહાર પડે છે. આ ઝરવું મુત્રાવડીને માટે બહુ કાયદાકારક અને અનિશય જરૂરીયાતનું છે. જો કદાચ તે અકસ્માત બંધ થઇ જાય, તો મુત્રાવડીની જીવને મોટી હરકત થવાની સંભાવના છે. માટે આ ઝરવું જો કદાચ અસમયે બંધ થઇ જાય તો તરત કોઇ મુનિપુલ ડાકતરની સલાહ મુજબ ઓપડ કરવું જોઇએ.

યોનિનો દુખાવ—સત્તાન જન્મ્યા પછી યોગ્યક દિવસ મુધી સવળી સ્ત્રીઓની યોનિનો દુખાવ અવભાવિક છે. પરંતુ તે દુખાવ ન થવોજ વણી અગ્નએગની વાત છે, માટે જ્યારે મુત્રાવડીને આ દરદ થાય ત્યારે આશરે અડધો પોણો તોલો “કલોરાઇડ ઓફ મોડીઅમ” * પાકા દોઢ શેર પાણીની

* Labarraque's Solution of Chloride of Sodium.

સાથે મેળવી ચેાનિ ધીવાથી અને ચોડુ એટલે ૩ મે
“આરેનીક” ધીવાથી બહુ શયદો થાય છે.

ધાવણ આવવાને તાવ—ઉમેજ વેટકમાં આ
તાવને (Milk-fever) મીલ્કફીવર કહે છે. પ્રસવ
થયા પછી બચ્ચાના ખોરાકને માટે માતા સ્તનમાં દુધ
ઉત્પન્ન થતુ જાય છે. તેથી સ્તન દુખે છે. અને સુવાવડીને
તાવ પણ આવે છે. પહેલ વહેવાં સ્તનમાંથી દુધ, એક તરેહના
જડા પદાર્થ જેવો નીકળે છે. તે બચ્ચાના પેટમાં જઈ
રેચકતું કાર્ય કરે છે માટે આ બહુ દુધ બચ્ચાને બહુ
હરકતકારક જણાય છે. ત્રીજા દિવસે બચ્ચાને લપચોડી
ખરેખર દુધ સ્તનમાં આવે છે. ત્યારે સ્તન વધે છે અને
દુખે છે. સુવાવડીને તરમ અને ટાઢ બહુ લાગે છે; માથુ દુખે
છે અને મનમાં બેચેની માલમ પડે છે. તાવ ચઢી આવે છે
અને અતિશય થાક જેવુ લાગે છે. ત્યાર પછી અતિશય પરમેવો
થતો જાય છે સુવાવડીને આ તાવ બે ત્રણ દિવસ સુધી
રહે છે. કોઈ કોઈ સ્ત્રીના સ્તનમાં દુધ બરાઈ એવાં તો
વધી જાય છે કે તેથી અતિશય દુખાવ થાય છે. અને
હાય ઉચકતાં અથવા હોસચાવ કરતાં બહુ દુઃખ થાય છે.
પરંતુ આ દુખાવ બચ્ચાને ધવસાવવાથી ધીમે ધીમે ઝીની
મેલેજ ઓછો થતો જાય છે. માટે બંધાતું કાંઈ કારણ
નથી. બચ્ચાને જોઈએ તે દગ્તમાં વધારે દુધ ઉત્પન્ન થઈ
જે સ્તનમાં બરાઈ જમાં રહે, તો જેમ જને તેમ ધીમે ધીમે
ચોડુ દુધ ઘટી નાંખતું અતિશય અગત્યનું છે. આ પ્રમાણે
કગવાથી પણ જો કદાચ અતિશય વધારે દુધ આવીને
સ્તનમાં જમના જાય તો “એકોનાઈટ” અને “લાઈઓનીયા”
નામનું હોમ્યોપેથીક ઓપડ લેવાથી શયદો થશે.

કોઈ કોઈ ઓનાં સ્તનમાં છોકરાને ધવરાવવા જેટલું દુધ પણ મળતું નથી. જો કદાચ આવું થાય તો સુવાવડીને પુષ્ટીકારક પણ હલકો અને સહેજે પચી જાય એવો ખેરાક આપવો જરૂર અગત્યનું છે. જ્યાં સુધી જમ્યું માતું સ્તન ધાવે ત્યાં સુધી તેની જાંદગી માત્ર દિવસના આધાર રાખે છે. માટે માતા ખાનપાનથી જમ્યાનાં સુખ દુઃખ ખચીત છે. ખાનપાન જેવું હશે તેવુંજ તેમાંથી દુધ પણ ઉત્પન્ન થશે. * આવી અવસ્થામાં માતા ખાનપાન અને ચાલ ચલણના દોષથી ધણી વખતે જમ્યાંજ ભોગવતાં દેખાય છે. માટે માને નિયમ પૂર્વક ખાનપાન અને ચાલ ચલણથી પોતાની તંદુરસ્તી જાળવી રાખવી જોઈએ, તો તેના જમ્યાને કોઈ તરેહના રોગ ભોગ ખીલકુલ થશેજ નહીં. ધણી વખતે જોવામાં આવે છે કે માને આપક આપવાથી છોકરાનો રોગ મટી જાય છે.

* આ બાબતમાં હું ધારું છું કે કોઈને કંઈ સંકેત નથી. કારણ કે આના જરૂર હોય છે. જો કદાચ કોઈ બેસણે આવે તો તેના સ્તનનું દુધ પણ લેસણ જેવું મધાનું દેખાય છે.

પંદરમો અધ્યાય.

બચ્ચાનું પાલણપોષણ.

ગર્ભાગ્ર બચ્ચાને માટે માંએ કેમ કરવું જોઈએ, તે આ પહેલાજ એક રૂપે સમજાવવામા આયું છે, હવે બચ્ચુ જન્મ્યા પછી માંએ કેમ કરવું અને સી રીતે તેને પાળવું કર્તવ્ય છે, તે બધું આ અધ્યાયમાં લખી પરપા બતાવવામા આવશે.

ત્રાપ—બચ્ચાને તાપ આપવો અશ્વસામે-વો એ અતિ શય અગત્યનો છે તાવથી બચ્ચુ ૫ પના દહતો પામે છે, શરીરના લોહીને દરવા કરવાનું કાર્ય પ્રત્યક્ષ થાય છે, અને આમ કાઢવા લેવાનું ધાર્મિક નિયમપૂર્વક સ્વભાવિક થતું જાય છે માટે દરરોજ સાંજે- સરખીયાનું તેનું દિવામા બાળી તેમા લાય તપાસી તે હાથથી બચ્ચાના શરીરે દરેક જગ્યાએ તાપ આપવો જોઈએ.

રેનાન—બચ્ચાને દરરોજ સ્નાન કરાવવું આરો માફ નાખવું એ માનવું કર્તવ્ય છે બચ્ચાનો આમી ઉપર ચીમાન જામી ન રહે આરો દરેક લોમકુપનું મોટું ઉઘાડું રહે, તેમ કરવું અતિશય અગત્યનું છે નવ વાવું આરો રસરસ રાખવું પડશે તેથી બચ્ચાને બહુ વાર સુધી પાણીમા રાખી વધારે ટાલ લગાડવી કોઈપણ રીતે ઉચિત નથી બચ્ચાને નવરાવી તરફ તેનું શરીર મુખ કપાળી સામે રીતે લુગી નાખી એકદમ

લુગડાથી ઢાકી રાખવુ જોઈએ શીયાળાનો દિવસ હોય તો
જગ- સહેજ ગરમ પાણીથી નવગનવુ જોઈએ બહુ પરિ
ઠાથી જાણુનામા આન્યુ છે કે કાજળ આજવાથી આખનુ
તેજ અને દ્રષ્ટિ શક્તિ વધે છે માટે દરરોજ આજવુ બહુ
અગત્યનુ છે આની રીતે બે ત્રણ મહીનાનો ચત્તાન થના
પછી એના શરીર ઉપર સરસીઆનુ તેન ચોપી નવગનવો
૧૬ શાયદામર- છે

આહાર—બચ્ચાનો મુખ્ય ખોરાક માંસ સ્તનનુ દુધ
છે તે પુરેજ દહેનામા આન્યુ છે સ્તનનુ દુધ ન પીએ તો
તે બચ્ચાને જીવનુ એ એક રીતે અસભરિત છે પરંતુ
અતિશય ધવરાવવાથી માની તદુચ્છતી એકાંભ બગી પણ
જન છે, આ બહુ વખતે ગાંધી ચર્જ જતી દેખાય છે *
સ્તનમા કોઈ તરેહનો રોગ હોય તો બચ્ચાને બીનકુન
વગરવુ જ નહીં ધરાવવાનો સમય મુશ્કર કરી લેનો ધણો
અગત્યનો છે અમમરે અનિયમીતરૂપે વાર વાર અતિશય
ધવરાવવાથી મા આ બચ્ચા ઉભવને બહુ તરેહમા રોગ
ભોગ થતા દેખાય છે નિયમીતરૂપે મુશ્કર કરેના સમયે
વવગવવાથી જોવામા આવશે કે બરા વર ધવરાવવાના સમયે
બચ્ચુ જાગી ઉઠે અને નિયમિત રીતે દુધ પી પોતાની
મેજેજ મુઠ જશે માટે આથી મા અને બચ્ચા ઉભવને
વિશ્રામ લેવામા કોઈ તરેહની અવ્યવસ્થા થશે નહીં બચ્ચુ
ગી ઉઠવાથી તેને ધવરાવવુ અઠપણ રીતે ઉચિત નથી,
તેથી બચ્ચાને એક તરેહની કુટેવ પડે જશે આ એક
વખત પીરેતુ દુધ પાચન થતા ન થતા બીજી વખત દુધ

પાવાથી જમ્યાના પેટમાં ચુંક આવશે. માટે જમ્યું રહે એટલે તરત લાગથી તેને ધવસાવવું મહા અન્યાય છે. રાત્રે મુઠ્ઠિ રહેવા છોકરાને બીલકુલ ધવસાવવુંજ નહી. આવી અવસ્થામાં 'મધુસ્તન' ધાવી બહુ જમ્યાં અકાળ મૃત્યુ પ્રાપ્તતા દેખાય છે. જે જ્યાં સુધી ધાવણ રહે ત્યાં સુધી બેદરકારીથી સ્તન ઉપાડાં રાખી તેમાં બહારની હવા સગાડવી બહુ હરકતકારક છે. માટે તેમ કરવું નહીં. તેથી સ્તનમાં ફાક્લા ચાય છે, દુધ બગડી જાય. અને એવી ધણી ઉપાધીઓ પેદા થવાનો સંભવ છે. જમ્યું જ્યારે ત્રણ ચાર મહિનાનું હોય છે, ત્યારે તેને થોડું થોડું ગાયતું દુધ એક વખત ઉઠાળીને આપી શકાય છે. પરંતુ બેસતું દુધ કોઈપણ રીતે આપવુંજ નહીં ગાયના દુધમાં થોડુંક પાણી અને થોડી સાકર નાંખી પાવું જોઈએ. પરંતુ ટાકુ અથવા વાસી દુધ બીલકુલ આપવુંજ નહીં; અને દુધ ચીવાય બીજી કોઈ ચીજ પડેય વહેમાં ખવસાવવી જોઈએ નહી. આ સધળી વાત સધળી સ્ત્રીએ વિશેષ રીતે યાદ રાખવું અતિશય અગત્યનું છે.

વેશ—જમ્યાનું શરીર સદા સર્વદા સ્વચ્છ વેશ એટલે ગોચારક અથવા કપડાથી આચ્છાદિત કરી રાખવું અતિશય અગત્યનું છે. ઉધાગ દીલે જમ્યાને બીલકુલ રાખવું જોઈએ નહીં. ઉધાગ શરીરે રાખવાથી ઘણી વખતે જમ્યાં સરદીનું દરદ ભોગવતાં દેખાય છે. સુવાંવાઝ ઘરમાં જમ્યાને શરદી થતી એ કાંઈ નાની વાત નથી; તેથી તેના બુવને બહુ તરેહની હરકત થવાનો સંભવ છે. માટે પાતળા છુગડાના

લીલા અને સ્વચ્છ પહેરણથી બચ્ચાનું શરીર આમ્હાંદન
 હરી રાખવું જોઈએ: કોઈ દહાડો ઉધાગ શરીરે રાખવુંજ નહીં.

વાયુ—બચ્ચાને જેથી સુનિર્મળ અને શુશીતળ વાયુ
 મળે, તેમ કરવું બહુ અગત્યનું છે. આવો વાયુ બચ્ચાને
 મળશે તો તે સુખેથી હાથ પગ હલાવી ખુબ રમશે. તે
 રમવાથી શ્રમ થશે, અને શ્રમથી તેનો ખોરાક જલદીથી
 પચી જશે, ખોરાક વધશે, તેથી તે પુષ્ટ અને બળિષ્ઠ થશે.
 આ વાત ઉપર સત્રંગાએ ધ્યાન આપી તેમ કરવું જોઈએ.

નિન્દ્રા—માના પેટમાંથી જન્મ્યા પછી ૫-૭ અઠ-
 વાડીઓ સુધી બચ્ચાઓ કવળ નિન્દ્રામાં બંધાન થઈ જઈ
 રહે છે. માત્ર હુધાની વખતે તેમની નિન્દ્રા બંધ થાય છે
 અને ખાધા પછી ફરીથી સુષ્પ જાય છે. પરંતુ યોગ્ય
 વખત પછી ધીમે ધીમે આ ટેવ એની મેજેજ જતી રહે
 છે અને પ્રકૃત તેઓ સત્રેજ સુષ્પ રહે છે, તે માટે માતા
 પિતાને વિશેષ ચીતા કરી ગભરાવાની કાઈ જરૂર નથી.
 બચ્ચુ નિન્દ્રામાંથી જાગ્યા થઈ જ્યારે ઉઠવા માડે છે, તે
 વખતે તે બચ્ચાની પામે કદાચ કોઈએ જઈ ખુમો પાડવી
 જોઈએ નહીં તેથી બચ્ચાનું મન અકસ્માત ઉત્તેજિત થઈ
 તેની તદુગ્તી અને જીવને બહુ હરકત થવાનો મબવ છે.
 બચ્ચાને “હીચકા નાખી સુવાડવું” અતિશય હરકતકારક
 છે. તેથી પ્રકૃત બચ્ચાને એક કુટેવ પડી જાય એટલુંજ નહીં,
 પરંતુ બચ્ચાનું બેજી અતિશય જોરથી હાલી જઈ ઘણી
 વખતે બચ્ચા મુગા, ગાડાં અને ઇડીઅટ થઈ જતા દેખાય
 છે માટે કાઈ પિતા માતાએ હોકરા હોકરીને - હીચકા
 નાખી સુવાડવું નહીં.

દંત—જમ્બ્યાને દાંત આવતી વખતે બહુ દુઃખ થાય છે. આ વખતે માએ પોતાના ખાનપાન ઉપર વિશેષ લક્ષ રાખી વર્તવું જોઈએ; અને લક્ષ ન રાખી બેદરકારીથી રહેશે તો તમારા જમ્બ્યાને બહુ દુઃખ વેડવું પડશે. ૬ માસથી ૯ માસ સુધીમાં જમ્બ્યાને દાંત આવવાનો સમય છે. એજ વખતે ધીમે ધીમે દાંત ઉગતા જશે. માટે આ વખતે બહુ આવચેનીથી જમ્બ્યાને સંભાળી રાખવું એ માની એક મોટી ફગ્ગ છે.

શીતળા કાઢવા—જમ્બ્યાની ઉમર ત્રણ ચાર માસની થાય એટલે જેમ બને તેમ તરત શીતળા કાઢવા અતિશય અવગણના છે. શીતળા કાઢવા પછી ૪-૬ દિવસ યોગ્ય તાવ આવશે ને વખતે બહારથી આવનાર જે તે માણસને તેની પામે ખીમકુચ આવવા દેવોજ નહીં. આવી રીતે સાવ-એત થઈ ચલમાં રાખવાથી યોગ્ય દિવસમાં બચ્ચુ સાફ થઈ જશે. આ મવગી જામતમાં જરાક બેદરકારી જણાવશે તો જમ્બ્યાના જીવને બહુ હરકત થવાનો સંભવ છે.

આ ઉપર જે જે વાનો લખવામાં આવી, તે ફક્ત જમ્બ્યાના પાલણપોષણ રૂપે માત્રા પોતાની મોટી શરજત માન એક સંક્ષેપ વર્ણન છે. જમ્બ્યાના પાલણપોષણ કરવાની જામતમાં માની ઘણી લાગણી હોય છે ખરી, પરંતુ તેમાં ઘણી વખતે જમ્બ્યાને બહુ હરકત થતી દેખાય છે. એવું કારણ એમ છે કે કોઈ તરેહના નિયમ અને મારી વ્યવસ્થા જાણ્યા વગરજ મા પોતાની મરજી મુજબ જેમ આવડે છે તેમ કરે છે, તેથી જમ્બ્યાના કલ્યાણ થવાને બદલે મહાવિકાર વ્યાપી ઉત્પન્ન થાય છે, અને દુખરો

બચ્ચાને, દુઃખ, દુર્દશા બોગચી અકાળે યેમપુરીમાં જવું
 , યડે છે. જો તે વખતે ખીતા માતા તેમની વિચાર શક્તિનો
 જરાક સદુપયોગ કરે અને નિયમપૂર્વક ખાનપાન તથા
 બચ્ચાનું પાલણુપોષણ કરે તો ખીતા, મા અને તેમના
 પ્યારા સંતાન ઉભયજ મુખ્ય સંતોષમાં રહી દિવ્ય કાફી
 શકશે, કોઈ દહાડો કોઈ રોગ યશેજ નહીં. આ સઘળી
 બાબતનો નિયમ અને ખિતા માતાનું કર્તવ્ય કુર્મ સહેજે
 સમજાવી આપવા સારજ આ યોષણી લખામાં આવી છે. !



સોલ્મો અધ્યાય.

બચ્ચાનો રોગ.

પિતા માતાની મુર્ખાઈ અને અધમપણાથી નાનપણમાં બચ્ચાને બહુ તરેહના રોગ વિકારથી અશક્ત થઈ જુવાનીમાં અનંત દુઃખ દુર્દશા ભોગવવી પડે છે. વિશેષ ગુજરાત દેશમાં સેકડે લગભગ ૭૫-૮૦ નાના છોકરા છોકરીઓ હમેશ રોગથી ભોગવતાં દેખાય છે, અને જન્મ મૃત્યુ અંબધી સરકારી નોંધ લેવાથી એક બચ્ચાને રોગના દર્દીઓમાં કુખી જવું પડે છે. એટલે ગુજરાત પ્રાંતમાં સેકડે લગભગ ૪૦-૪૫ નાના બચ્ચાનું મરણ જણાય છે. હિન્દુસ્તાનના બીજા દેશ દરતાં, કુ ધાર કે આખી દુનીયા દરતાં ગુજરાતના રહેરે ગામડાંઓમાં બાલ્યમરણ અને બાલ્યરોગ હમેશ અતિશય વધારે દેખાય છે. બચ્ચાની પ્રકૃતિ અને મનોભાવ સમજવાની અભાવથીજ બચ્ચાના રોગ ભોગની ચિકિત્સામાં આટલી નિષ્ણતા જણાય છે. મા પોતાના મંતાનના મનોભાવ અને પ્રકૃતિ સારી પો વધારે સમજી શકશે, તેમ બીજા કોઈ સમજી શકશે નહીં માટેજ બચ્ચાના રોગ ભોગની ચિકિત્સા માના હાથે જોવી રીતે મારી થવાની આજ્ઞા છે, તેવી બીજા કોઈના હાથથી બીલકુલ થઈ શકત નથી. એટલાજ સારે ખુબ સંશોધમાં બચ્ચાના રોગભોગ અને તેની દવાની વ્યવસ્થાની વીગતો

આ અધ્યાયમાં પરંપરા લખવામાં આવી છે, આશા છે કે લાગણી લેઈ ચોપડી વાંચી સારી પેઠે સમજી અને જાતે તેવી રીતે વર્તી અનેક માતા અનેક સમયે તેમના સંતાન સંતતિઓને અનેક તરેહનાં દુઃખ કલેશ અને અકાળ મૃત્યુના દાયથી રક્ષા કરી શકશે. જે સધળા રોગભોગની વાતો આ ચોપડીમાં લખેલી છે, તે સીવાય જો કદાચ કોઈ ખીજી તરેહના રોગ વિકાર જણાતા હોય તો તરત કોઈ વિશેષ અનુભવશીલ મુયોગ્ય ડાકતરને બોલાવી તેની સલાહ મુજબ કરવું અતિશય અગત્યનું છે. કારણ કે તે સધળા રોગ વિકારની ચિકિત્સા માટે અનેક ચિકિત્સા શાસ્ત્ર બધુવા અને બહુ દર્શિતાનો પ્રયોજન છે.

નાળ સુજી જવું—ધણી વખતે ઘણા બચ્ચાઓની ખામી સુજી જતી દેખાય છે. બેદરકારી અથવા અસાવધ થઈ નાળ કાપવાથીજ આ રોગ થાય છે. જો કદાચ કોઈ બચ્ચાને આવું થાય એટલે નાળ સુજી આવે તો ખુબ યતન લેઈ થોડાક દિવસ સુધી દરરોજ સારી રીતે સેક કરવાથીજ મટી જશે. માટે નાળ કાપતી વખતે ખુબ સાવચેતીથી કાપવી જોઈએ.

આંખનો સોજો—ધણી વખતે નાના બચ્ચાની આંખો સુજી જતી દેખાય છે. અકસ્માત આખમાં વધારે પ્રકાશનું તેજ પડવાથી અથવા તો આંખો અસ્વચ્છ રાખવાથી આ રોગ થાય છે. માટે જેથી બચ્ચાની નાજુક આંખ ઉપર એકદમ અતિશય પ્રકાશ આવી ન પડે અને આંખમાં વધારે ચીપડા (પીઆ) ન રહે તેમ કરવું જોઈએ. ચક્ષુને હમેશાં સાફ રાખવાથી અને વચ્ચે વચ્ચે “એકોનાઇટ” નામનું હોમ્યોપેથીક ઓપડ આપવાથી આંખે સોજો

આવવાનો રોગ મટી જાય છે. જે પ્રકારે જેવાથીજ બચ્ચુ રહે તો “બેવેડોના” નામનું ઔષધ આપવું જોઈએ.*

અનિન્દા, ઉથલપાથલ અને રૂઠવું—માના ખાનપાન, અને ચાલચલણનો દોષ, બચ્ચાનાં પેટમાં અશુભ થવું, દાંત આવવા અને એવા બીજા કારણોથી આવું થાય છે. માટે માના ખાનપાન અને ચાલચલણ સુધારવું જોઈએ. બચ્ચાના દુપર વિશેષ લક્ષ આપી હેનથી ચલ કરવો જોઈએ. જો બચ્ચાને નિન્દા ન આવે, વધારે ઉથલપાથલ કરે અને રૂઠે, તો બચ્ચાને એક દીપ્ત “કરીયા” નામનું હોમ્યોપેથીક ઔષધ આપવાથી સમજી મટી શકે છે; અને જો માથું ગરમ થયું હોય તો “બેવેડોના” આપવું બહુ ફાયદાકારક છે.

નાક બધ થઈ જવું અને ચારા બરાબર ન આવવો—મા વધારે ટાડુ પાણી વાપરે છે અને બચ્ચાનાં શરીરમાં અનિશ્ચય ઠંડી દવા લાગે છે તેથીજ આ રોગ બચ્ચાને લાગુ પડે છે. માટે આ બાબતોમાં માએ વધારે સત્વરેન થઈ બહુ વિચાર્યા આવવું જોઈએ. જો બચ્ચાનું નાક ગુચ્છ રહેતું હોય તો “નક્સત્રમીશ” નામનું હોમ્યોપેથીક ઔષધ આપવાથી ફાયદો થશે. જો નાકમાંથી પાણી પડતું હોય તો “આર્મૅનીક” નામનું હોમ્યોપેથીક ઔષધ આપવાથી

* બચ્ચાને માટે હોમ્યોપેથીક ઔષધ બહુ માટે અને ફાયદાકારક આ ઔષધ પીવામાં બચ્ચાને કોઈ તરેહનો ક્યેસ અથવા કષ્ટી થશે નહીં અને માને પણ આ ઔષધ વાપરતી વખતે બચ્ચાને કોઈ તરેહની હાનિ થવાનો ભય રહેતો નથી એટલે હોમ્યોપેથીક ઔષધ બે-ફીકગથી વાપરી સફાય છે; તે ઔષધથી છવને દરકન થવાનો ભય નથી.

ફાયદો થશે. જો આ રોગ એકદમ હમેશને માટે સ્થાયી થઈ જાય, તો એક અકવાલીયા સુધી અદેક દીપ્તુ “કેવટેરીઆ” નામનું ઓપડ અને ત્યાર પછી એક અકવાલીઆ સુધી “સવફર” નામનું હોમ્યોપેથીક ઓપડ આપવું જોઈએ.

સ્તન મુશ્કેલી જવું—ધણી વખતે બચ્ચાનું સ્તન મુશ્કેલી જવું દેખાય છે. કેટલાક સોજા મનમાં ધારે છે કે, બચ્ચાના સ્તનમાં દુધ થવાથી આવો સોજો ચઢી આવે છે, એમ ધારવું તદ્દન ખોટું છે. યોગ્યક સરમીઆના તેલની સાથે યોગ્યક કર્પૂર મિશ્રિત કરી સ્તન ઉપર લેપ કરવાથી સોજો મટી શકે છે.

મોઢે ગુમડાં નીકળવા—બચ્ચાના મોં ઉપર ધણી વખતે ગુમડાં નીકળી આવતા દેખાય છે. અસ્વચ્છ અને અશુદ્ધતા વગેરે કારણોથી આ રોગ થાય છે. હમેશાં બચ્ચાનું મોંદુ સાચું ચાળી અથવા ખુબ સાફ કરી ઘોષુ જોઈએ. ધનગળ્યા પછી દરેક વખતે માતૃઆન પશુ ખુબ ઘોઈ સાફ રાખવાની જરૂર છે, બચ્ચાને નિયમપૂર્વક ધવરાવવું અને માને પશુ નિયમમર યોગ્ય ખાનપાન કરવું જોઈએ. મોઢી ઉમરના ગુમડામાં “બોરકમ” નામનું હોમ્યોપેથીક ઓપડ ઓપડવાથી મટી શકે છે જો બચ્ચુ દુધની ઉંડી કરે, ઝારો પાનગો થાય, અને ગુમડામાંથી ઝોઈ તરેહનો પત્રથ નીકળતો હોય, તો “મલશયુરીક એસીડ” ચાર ચાર કલાક પછી ૬ “ગ્લોબ્યુલ” નામનું હોમ્યોપેથીક ઓપડ આપવાથી આ રોગ એકદમ મટી જાય છે *

* બચ્ચાને માટે આ ઓપડ જલ્દી સાર છે, કાગળ કે તે ગળ્યું હોય છે માટે બચ્ચુ ખુશીથી તે ઓપડ ખાય છે.

મગ્ન અથવા ખીલ—એ પણ એક તરેહના ગુમડા નિકળવાનોજ રોગ છે. આ રોગના કેટલાક સ્થળે એને ગરમાધનો રોગ કહે છે. પરંતુ ઉપર બનાવેલા પહેલા રોગની જેમ સરખાવવામાં આ રોગનો કાંઈ વિતરણ ફરકાર જણાતો નથી. માટે ગુમડાં અને વણ રોગ ઓગળવો બહુ કઠિન છે. થોડાક દિવસમાં જોતાં જોતાં વણ આખા શરીરમાં ફેલાઈ ગુમડાં જેવોજ નિકળી આવે છે, તેથી બચ્ચાને તાવ આવે છે, અને ધીમે ધીમે બચ્ચુ દુર્બળ થઈ પડે છે. મોડા ઉપર, છાતી ઉપર, ખભા અને ખીંડ ઉપર નાના નાના ગુમડાં જેવી બેસુમાર ફાલ્લીઓ નિકળે છે, તે દરેકમાં ખીમ હોય છે, અને તેમાં બહુ દુખાવ થાય છે. હમેશ બીના ધરમાં રહેવું, દુપિત રૂવા અંગમાં સમાડવી, અસ્વચ્છ રહેવું અને અછર્ણતા વિગેરે કારણોથી અને પિતા માતાના વિર્યના દોષથી આવા ખરાબ રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. જો કાંઈ બચ્ચાને આવો રોગ થાય તો પહેલાં તેને “સર્ક્યુરીક એસીડ” આપવું જોઈએ. ત્યાર પછી “એમની” નામનું દોઢ્યોપેથીક ઓપડ આપવાથી બહુ ફાયદો થશે. ત્યારે ઓપડ ખાવાથી ફાયદો થશે અને ફક્ત દુર્બળતા શીવાય બીજી કંઈ ઉપાધી રહેશે નહીં ત્યારે થોડાક દિવસ સુધી દરરોજ ગરુ વખત “ચાવના” નામનું ઓપડ આપવાથી તે દુર્બળતા પણ એકદમ નાશ થઈ જશે. આ રોગ થવા પછી બચ્ચાને બરાબર શુષ્ક ચણ વગર કાંઈ ખાવા આપવું નહીં. પણ શુષ્ક લાગે એટલે તરત ખાવા આપવું જોઈએ.

પેટમાં દુખાવ—આ રોગને ઇન્ડિજ વેદકમાં (Cholic) કહે છે. બચ્ચાના આ રોગને માટે માને બહુ કઠેર વેદવો પડે છે; પરંતુ માન્ય દોષથીજ

બચ્ચામાં આ રોગ જન્મે છે બચ્ચાને માટે કોઈ પણ રીતે ઉપયોગી નથી એવી કોઈ ચીજ માએ ખુશીથી અથવા અજાણથી ખાધા પછી, બચ્ચાને તરત અજીર્ણ થાય છે અને પેટ દુખાવો રોગ લાગુ પડે છે. એજ દુખાવ જીવો થવાથી આ કોનીક રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. જ્યારે પહેલ વડેલા બચ્ચાના પેટમાં ચુક આવે છે. ત્યારે બચ્ચાની તે ચુકને માટે “ક્રોમોમિયા” બહુ શાયદાકાગ્ક ઓપડછે જો તે પેટની ચુકની માથે ઉઠી અને પેટમાં આડાનો રોગ થયો હોય તો “લોસીથ” નામનું હોમ્યોપેથીક ઓપડ આપવું અગત્યનું છે જ્યારે માના ખાનપનથી બચ્ચાને અજીર્ણ થાય અને પેટમાં ચુક તથા ઉઠી આવે, ત્યારે તરત તેનું ઓપડ કરવું જોઈએ નહીંતો તાર લગાડવાથી અથવા આ બધું જીવું થવાથી આ ભય કર દુખદાયક “કોનીક” દગ્દ બચ્ચાને લાગુ પડશે આ હમેશ યાદ રાખવું જોઈએ

બંધકોષ—એને ઇંગ્લેશ વૈક્રમા (Constipation) કન્સ્ટીપેશનનો રોગ કહે છે આ રોગ બચ્ચાઓ હમેશ ભોગવતા દેખાય છે. આ મરગી તરેહના રોગભોગના અનિયમિત ખાનપાનના દોષથી હમેશ સ્વભાવિક રીતે ઉત્પન્ન થતા દેખાય છે બચ્ચા જ્યારે નાના રહે છે ત્યારે મા ન્યાતમાં જઈ લાડુ વિગેરે ભારે ચીજો અને કઠી, લાવની દાગ વગરે અયોગ્ય પદાર્થ ખુમ જમે છે, જીવું બચ્ચાને પડતો રખડતો મુકી મા પોતાનું દામ કરે છે, બચ્ચુ રમતુ રમતુ માટી વીગેરે જે કોઈ ચીજ મળે છે તે ખાઈ જાય છે, આ સઘળા કારણથી બંધકોષ રોગ ઉત્પન્ન થઈ બચ્ચાને મદદ દુખી કરે છે, માટે માએ પોતાના મન ગમતું ખાનપાન હોડી બચ્ચાને બહુ માવજેનીથી રાખવું

જોડાએ, અને જનારેમધ્યેય થશે, ત્યારે ગ મ દુધની સાથે એક બે ચમચી વિનાયતી દીવેન નાખી તે પાસથી આગે ખુનામાથી થશે

પેટનોરોગ—આ રોગને ડિઆર્રીયા (Diarrhoea) કહેવાય છે. જે શુદ્ધ રૂપે દેશમાં જન્મ્યાઓ પેટના રોગથી હમેશા હાલે હવાન થતા દેખાય છે. જે કદાચ અને મોટું થઈ નથી જતું વારંવાર અને અતિશય ઝડપે થવે. વિગેરે રોગોમાં માના અનિયમિત અને અસામાન્ય ખનપાનના દોષથીજ હમેશા જરૂર થાય છે. આ રોગ વધારાની વારમાંજ થકેના માના ખનપાન સુધારના મોરચા જન્મ્યાને મેદા તરફથી જોડા આપતું ઉચિત નથી તેથી કાપા. થકાને બદલે ધાત્રી વખતે જડું હરખત થતી દેખાય છે. તે જનારે ઓડા લાધા વગર રોગ બિલકુલ મરતો નથી ત્યારે બિચે આ પેટુ અમગ્ન ઓડા વાપરું વિન છે. પરંતુ રોગની પ્રવૃત્તિ જોડાનપર દીન વધતી જડાત તે ડિઆર્રીયા જોડાતને જતાનું અને તે કહેવા પ્રમાણે કડું જોડાએ જોડાને બચાવે અપચન આડા આડા થતું હોય આ અનિયમ દુર્મંગા જોડામાં આવે તો ‘આપા નામનું ઓડા આપવથી શયદો થશે જો લીના રમો જડે થકા દેન તો ‘ઓમોના નામનું ઓડા આપતું જો એ જાત જો ત્યારે દાન ઉગવાનો વખત હોય તો ‘ડલકરીઆ નામનું હોમ્યોપેથીક ઓડા આપતું જડું શરદામગ્ન છે

કિમિ રોગ—એટલે જન્મ્યાના પેટમાં નાના મોટા લાકડા જોડા નાના પ્રકારના જડા હોય છે તે જડાને આપણા વૈજ્ઞાનમાં કિમિરોગ કહે છે. જેમાં કિમિ (ખર) થવાથી જન્મ્યાને જોડાનું તરેદના રોગ થાય છે

ગળી થીજે વધારે ખાનામા આવે તો તેથી કિમિ ઉત્પન્ન થાય છે બચ્ચાને કિમિ રોગ થાય તો તેના ખાના ઉપર માએ વધારે લક્ષ રાખવું જોઈએ દરરોજ અઠકેડ દીપુ “મીના” નામનું ઓલું કિમિ રોગને માટે બહુ ફાયદામારું છે અરસા સેન્ડોનાઇન ૪ ગ્રેન, પાવ્વોડા ૪ ગ્રેન એ બાવે મેગની રાત્રે એ વખત ખનસવનું અને બીજો દહાડે સનારે કસ્ટરવેનનો રેય આપવાથી કરમ પડી જશે,

મુત્ર બંધ થવાનો રોગ—ઘણી વખતે બચ્ચાનું મુત્ર પણ બંધ થઈ જતું દેખાય છે જે જન્મના પછી બે દેનાકની અદર મુત્ર ન થાય તો ગરમ જાગમા લુગડું મોળી ગન્દિનના કપર રાખનાથી મુત્ર થશે જે આમ કર્યા પછી થાડું બે દેનાકમા મુત્ર ન આવે તો ગરમ પાણીની માથે ૧ ટુન મિશ્રિત કરને પીચાડીને ગન્દિયમા મુત્રાથી મુત્ર થશે આમ કરવાથી જે કદાચ ન થાય તો તરત કંઈ અનુભવશીન ડાકરને દેખાવું જાડએ

તાવ—બચ્ચાને જે માથે ગળુ તાવ થાય તો ‘એ ૧ બંદ’ નામનું ઓલું આપવું જોઈએ અને જે તાવ ધુળી જડ રીતથી આવેતો અગેની નામનું ટેમ્પોપેથીડ ઓલું અપાથી તે તાવ મટી શકે છે

આ કુપર બતાવેના મમ્મ રોગ વિષે મીના બચ્ચાને જે બીજી ટર્ફ તરેહનો રોગ થાય, તો તે ટર્ફ અનુભવશીન ડાકરને દેખાવું જોઈએ ટર્ફ અનુભવ મુખાનું ઓલું લેવાથી રોગ મર્યાને બદલે ઉતરો તે થી નખતે જીવ લેના દેમાન છે, જે એમ તેમ બચ્ચાનાર અનુભવ મધુ મન્યામી અથવા એક બે ચોપડી વાચી ફક્ત ઓપડ આપવાગ દેદોથી જે સવાળી તરેહના રોગ મર્યા, તો રૂપિયા પેલા ખચી, અનેક તરેહ તરેહના ક્યેશ વટી

સહન કરી પાંચ માત વર્ષ સુધી અતિશય શ્રમ લેઈ લોકોને ચિકિત્સા વિદ્યા શીખવાનો પ્રયોજન રહત કે ? ચિકિત્સા શાસ્ત્રમાં જ્ઞાન મેળવવું કાંઈ સહેજ નથી; અનેક પૈસા ખર્ચી અનેક શ્રમ સ્વીકારી તો કદાચ એવું થોડુંક શીખી શકાય છે. માટે સામાન્ય ગુચ્છ રોગ હોય અથવા અતિશય કઠણ રોગ હોય તો જેઓએ ચિકિત્સા શાસ્ત્ર સારી પેઠે જાણ્યું છે, અને શ્રમ લેઈ બહુ અનુભવ મેળવ્યો છે, તેવા લોકોની સલાહ લેઈ તેમના ઉપર વિશ્વાસ રાખી ઓપક લેવું જોઈએ. મુનિપુત્ર અને સુપ્રખ્યાત ડોક્ટર સીંચાઈ બીજા કોઈ અમળુ અનાડીના ઉપર વિશ્વાસ રાખી તેવું ઓપક લેવું અને આત્મઘાત કરવો એ ઉભય એક સરખાજ અન્યાય અને અધર્મ છે. ઘણા વખતે ઘણા પ્રપચી લોકોની વાતના આડબરથી લોભાઈ ઘણી નર નારીઓ પોતાની અને બાળ બચ્ચાંની અમુકપ છદ્દેગી એકદમ બગાડી અનંત દુઃખ દુર્દશા ભોગવી હાલે લવાત અત્યંત દેખાય છે. વિશેષ આ દેશની સ્ત્રીઓ આ જાખનમાં બહુજ અગ્રાન્ છે. તેઓ સુખને માટે મહા દુઃખ વેદી તરફી તરફીને મરે છે. જેથી તેમની આ સઘળા દુઃખ દુર્દશા એકદમ ભોપ થઈ જાય અને તેઓ સહેજે ચિકિત્સા વિદ્યા શીખી પોતાના અને બાળ બચ્ચાના રોગ ભોગ અનાયામે મટાડી શકે, તે સારજ આ ઓપડી લખવામાં આવી છે. એનો દરેક અધ્યાય અને એમાંની દરેક હકીકત દેશી સ્ત્રીઓ માટે કેટલા મોટા ફાયદાકારક છે, તે આ સ્થળે કહેવા કર જ્યારે તેઓ સારી પેઠે આ ઓપડી તાંચી, વિશેષ રીતે સઘળી જાખનો સમજી તે પ્રમાણે વર્તિ શકશે; ત્યારેજ સહેજે અનુભવ થઈ જશે. આ સીવાય વધારે કહેવાની કાંઈ જરૂર નથી.

સતરમો અધ્યાય.

મા અને સંતાન.

ઝાપણું કહેવું સઘળું પુરૂ થવા આવ્યું છે. હવે દ્રક્ષત બે ચાર વાત કહી આ પુસ્તક સમાપ્ત કરીશું. “મા” બહુ મધુર શબ્દ,—સંતાન માના જીવનું સર્વસ્વ ધન તુલ્ય છે; પુત્ર શોક જેવો બીજો કાંઈ મોટો શોક નથી; તેમજ માતૃહીન થવા કરતાં બીજું કાંઈ મોટું દુઃખ પણ આ દુનિઆમાં નથી. માટે “મા” અને “મતાન” બન્નેની વચ્ચે કોઈ મહાન શારીરિક અને માનસિક સંબંધ પરિબ્યાપક છે, તે બાધાથી પ્રકાશ કરવા કરતાં અનુભવથી સમજાવેલું વધારે સારું. પૂર્વે કહેવામાં આવ્યું છે અને હમણાં પણ કહું છું કે માના શરીર અને મન સંમોજન થવા વગર સંતાનની ઉત્પત્તિ સ્વપ્ન તુલ્ય—દેશનું કંઈપણ ગાંડના લવારા જેવું છે. જો આ હીણ પશુ અન્ન સ્થામાંથી પરપરા શારીરિક અને માનસિક ઉત્પત્તિની સાથે અરેખર મનુષ્યત્વ લાભ કરી પોતાનું અને દેશનું કંઈપણ સાધિ, ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ મેળવી આ જાંદગી મરણ કરવી હોય તો, હે ગુજરાતી બાધજો ! પહેલાં નારિ જાતિને શારીરિક અને માનસિક ઉભય રીતે સંમોજન કરવું

પેડે સમજશે, ત્યારે રોગ શોક ધીમે ધીમે લોપ થઇ જશે.
અને આ પૃથ્વી સ્વર્ગ તુલ્ય લાગશે. બહેનો! આવું મહત્ત્વ
કાર્ય માધવાનો વધારે ભાગ તમારા ઉપર આધાર રાખે છે,
તમે તમારું કર્તવ્ય સમજી એક વખત ચક્ષુ ઉઘાડી લેવા
ધીજ આ પૃથ્વીના રોગ ભોગ, દુઃખ દારિદ્ર્ય, શોક પશ્ચા-
તાપ અને અકાળ મૃત્યુ એકદમ નાશ થઇ જશે.



અઠારમો અધ્યાય.

ઓપડ અને તેનું પરિમાણ.

આપણે હમેશ ઓપડ પીવાનું અથવા હમેશ ઓપડ પીવાની સલાહ આપનારના મોટા વિરોધી છીએ. અને ત્યાં સુધી ઓપડ ન વાપરવું જ વધારે સારું. કારણ કે યોગ્ય દિવસ સુધી લાગણાગટ ઓપડ પીવાથી શરીર ઓપડનું જ થઈ જાય છે. ત્યારે ઓપડ વગર બિલકુલ આશ્વર્ય નથી. આવી રીતે યોગ્ય મુદતમાં શરીરની સ્વભાવિક પ્રકૃતિ અને શરીરચત્રોની કાર્યશક્તિ સક્રિય પરંતુ લોપ થતી દેખાય છે, અને એવા તો કેટલાક તરેહના રોગ વિકાસે ઉત્પન્ન થતા દેખાય છે કે, પછી કોઈ પણ તરેહના ઓપડથી તેઓ મટતા નથી. છેવટે રોગીને અતિશય કસેશ ભોગવવો પડે છે. માટે હમેશાં લાગણાગટ ઓપડ સેવુ કોઈ પણ રીતે ઉચિત નથી. તંદુરસ્તી સભધી સમસ્ત નિયમ પાળવાથી અને લાગણી સેધ શરીરને જાળવી રાખવાથી, કોઈ તરેહના રોગ વિકાર થશે જ નહીં; અને જો કદાચ કોઈ તરેહના રોગ થાય તો તે બહુ ધીવસ સુધી રહી વધારે કસેશ આપી શકશે નહીં; એમ જાણવું જોઈએ. કોઈ કોઈ વખતે એવા તો કેટલાક પ્રકારના રોગ વિકાર થાય છે કે જેમાં ઓપડ લીધા વગર બિલકુલ આશ્વર્ય નથી;

ઝેટલાજ માટે અને તે સધળા રોગ વિકારનું લક્ષણ અને તેનાં યોગ્ય ઝોપડ આ ઝોપડીમાં લખી જતાં છે. અને તેમાંથી કેટલાક હોમ્યોપેથીક અને કેટલાક ઐલ્યુપેથીક મતનાં ઝોપડો છે. હવે તે સધળાં ઝોપડના પરિમાણ સંબંધી જે ચાર વાત કહેવાની છે. હોમ્યોપેથીક ઝોપડ “ડાયલ્યુશન” * પ્રમાણે વપરાય છે; અને રોગ પ્રમાણે ઝોપડનું “ડાયલ્યુશન” ચાય છે. સાધારણ રીતે ત્રણથી ૭ ડાયલ્યુશન સુધીજ હોમ્યોપેથીક ઝોપડ વાપરવાનો ખારો છે. પરંતુ કોઈ કોઈ વખતે રોગની પ્રમળતા સમગ્ર ડાયલ્યુશનની સખ્યા વધારી ઝોપડ વાપરવું એ કર્તવ્ય છે.

ઝોપડનું પરિમાણ—આ વાત પુર્વે એક વખત લખી જણાવવામાં આવી છે અને હમણાં ફરી વધારે ખુલાસાથી લખી જણાવું છું. જે વરસથી ઝોપડી ઉમરના બચ્ચાને માટે દરેક વખતે એજ “ગ્લોબ્યુલ,” જેથી દશ વર્ષ ઉમરનાં બાળક બાળીકાઓને માટે ચારજ “ગ્લોબ્યુલ,” તે કરતાં વધારે ઉમરની નર નારીઓને માટે છજ “ગ્લોબ્યુલ” આપવું કર્તવ્ય છે. નાના બચ્ચાને માટે અરક અથવા ત્રણથી ઝોપડ એક દીપ્ત ૧૦ ચમચી પાણીની સાથે મેળવી એકેક ચમચી દરેક વખતે પાવાનો નિયમ છે. બાળક બાળીકાઓને ૧૦ ચમચી પાણીમાં અડધુ દીપ્ત ઝોપડ

* અસલ ઝોપડ ૧૦ દીપાં અને ૯૦ દીપાં સ્ટ્રીટની સાથે મેળવી સીસીમાં બાલી તે સીસી એક હાથમાં લેઈ બીજા હાથ ઉપર પરપરા ૬૦ વખત આઘાત કરવાથી એક “ડાયલ્યુશન” ચાય છે. એવી રીતે જે, ત્રણ, ચાર થી ૧૦૦૦ દબાર સુધી “ડાયલ્યુશન” કરવામાં આવે છે.

આપવું. તે કરતાં વધારે ઉમરનાં નર નારીઓને ૧૦ મમ્મ પાણીમાં એક ટીપ્પુ ઓપડ આપવું જોઈએ. * જો કદાચ રોગની પ્રવ્રજતા વધારે જણાતી હોય, તો ૧૫ મિનીટ હેરે ઓપડ આપવું કર્તવ્ય છે. જો રોગ જુના હોય તો, ૨-૩ કલાક હેરે ઓપડ આપવું જોઈએ. †



* Dr. Verdi.

† See Theory and Practice, by Drs. Mercy and Hunt.

હોમ્યોપેથીક ઓષડ.

જે સધળા હોમ્યોપેથીક ઓષડ હમેશાં વાપરવામાં આવે છે, અને આ ઓષડોમાં જે સધળાં ઓષડ વાપરવાની વાત સખવામાં આવી છે, તેમનાં નામ નીચે મુજબ છે:—

એકોનાઇટ	બ્લેડોના	આઇઓનીઆ
આર્સેનીક	બોરઝસ	કેલકેરીઆ
અર્નિકા	હોમીન	કેમ્પર
કેમોમીલા	કેનથરીસ	ચાઇના
સીના	કફીયા	કલોર્સીથ
ડાઇકામરા	સીલીસીઆ	હોમામાલીસ
હીપર સાઇડર	એપીકાક	નકસવોમીકા
ઓપીયમ	ફસફરસ	પલ્સીટીલા
સાબેના	સીકેલ	સિપીઆ
	સલ્ફર	

હોમ્યોપેથીક ઓષડ યત્ન પુર્વક સારી રીતે સાચવી ન રાખવાથી બગડી જાય છે. કપુર, ઢીંગ વિગેરે મુગધી અથવા દુર્ગંધિ ઓળેની પાસે ઓષડ કોઇ દહાડો મુકવુંજ નહીં. તેથી ફાયદાને બદલે ધણી વખતે નુકશાન થતા દેખાય છે. એક વખત કોઈ ઓષડ જે જાટલી અથવા જે વાસણમાં રેડવામાં આવે છે, તે જાટલી અથવા તે વામણ ખુબ સાફ કરી ધોયા વગર તેમાં કોઇ પણ ઓષડ રેડવું નહીં. ઓષડ રાખવા સખધી આ સધળા નિયમ મનોયોગ પુર્વક પાળવા જોઇએ.



ઉપસંહાર.

—:0:—

સાધારણ વ્યાધિ અને તેનું ઓપડ.

ઉપસંહારમાં કેટલીક સાધારણ વ્યાધિ અને તેનાં ઓપડ સંબંધી વિગતો લખવામાં આવી છે. પુરૂષ કહેનામાં આવ્યું છે કે, સ્ત્રી માત્રનેજ ચિકિત્સાવિદ્યા સિખવું એ અતિશય અગત્યનું છે. વિશેષ નીચે આપેલાં કેટલાંક ઓપડ શીખી રાખવું એ તેમને માટે મોટા લાભ છે. આ સધળાં ઓપડ શીખી હાલવાને માટે કોઈ જંગમ જાડીમાં રખડી કાંઈ મહેનત લેવી પડશે નહીં; સર્વત્ર અનાયમ મળી શકે છે. જ્યારે આ સધળાં ઓપડ કોઈ મનોવૈજ્ઞાનપૂર્વક શીખી નિયમસર વાપરશે, ત્યારે તરત તેને ઓપડનો અમત્કારીક ફાયદો જણાઈ આવશે. આવા સહેજ અને જલ્દીના પદાર્થોને લેઈ ઓપડ જે નર નારીઓ જેટલા વધારે આમલથી શીખી શકશે, તે તેટલાજ ફક્ત પોતાનો અથવા પોતાના કુટુંબનો મોટો ઉપકાર કરશે એમ નથી, આખા જામને ઉપકાર કરી જીંદગી સફળ કરી શકશે, એમાં કાંઈ સંક નથી. આ સધળાં ઓપડમાં વધારે પેસા લાગતા નથી, વધારે મહેનત પણ નથી; અને વાપરવામાં કોઈ તરેહનો જરાક પણ ખર્ચ નથી; પરંતુ ફાયદા ઘણા છે. માટે આપણી ચુલ્હરાતી બહેનો તે સહેજે શીખી નિયમસર વાપરી શકે

તે માટે નીચે મુજબ ઔષડો લખવામાં આવ્યાં છે:—

૧. શરીરની કોઈ જગ્યા અગ્નિથી બળી જાય, તો ત્યાં યુનો અથવા કાળી શાદી ચોપડવાથી બળતરા અથવા ફેલી થતી નથી.

૨. કોઈ જગ્યા કપાઈ જાય તો, યોડુંક લીધુ દરબ ધામ દાંતથી ચાવી ત્યાં ચોટાડી બીનું લુગડુ બાધવાથી જખમ યોડાક વખતમાં રૂઝાઈ જશે.

૩. અજીર્ણ થઈ પેટમાં ચુંક આવે, તો યોડુંક આદુ અને સંચળ ચાવીને જરાક ગરમ પાણી પીવાથી વરવ મટી જાય છે.

૪. મરડો થઈ પેટમાં અતિશય ચુંક આવે તો અડધા પૈસાના વુકમળીયાં (આવચોબાવચી) લેઈ અડધા શેર પાણીમાં યોડીક ચાર મુઠ્ઠી પલાળી જ્યારે સફેદ થઈ જાય ત્યારે તેમાં યોડીક સાકર અને ૪ ઓન કવીનાઈન સાફેટ નાંખી પીવાથી તરત ચુંક બધ થઈ જાય છે; અને ૨૪ કલાકમાં મરડાનો રોગ એકદમ મટી જાય છે.

૫. હાથ પગના તળીઆમાં બળતરા થાય, તો મેગરો અથવા અબેલીના તેલની સાથે યોડુંક પાણી મેળવી ચોપડવાથી બધ થઈ જાય છે.

૬. લોહી બધ થઈ કોઈ જગ્યામાં દુખાવ થાય, તો સરસીયાના તેલની સાથે દુધુર મેળવી તે જગ્યામાં યોડુંક વખત મુઠ્ઠી ચોપડવાથી દુખાવ નાશ થાય છે.

૭. હાથ પગ અથવા બીજી કોઈ જગ્યાની નમ બેચાઈ જાય, તો ત્યાં અરીણુ ગરમ કરી ચોપડવાથી મટી જાય છે.

૮. આંખો આવે અને ખુબ લાલ થઈ જાય, તે તરફે ખીસકુચ નિકળવું જ નહીં, અને આંખોમાંથી ચીપડા કાઢી ખુબ સાફ રાખવી જોઈએ, અને પાંચ તોલા ગુલાબ જળ પાંચ તોલા પાણીની સાથે મેળવી તેમાં ખુબ સાફ ધોવેલા બે લુગડાના કકડા પત્તાગી બે આંખો ઉપાડી તે ઉપર મેલવા અને તે બે કકડા જ્યારે ગરમ થઈ જાય, ત્યારે તરત ઉતારી ખીજ બે મુકવા, આવી રીતે દરરોજ અડધા પોણા કલાક સુધી કરવાથી ત્રણ દિવસમાં આંખો મારી થઈ જશે.

૯. કાન પાકી જાય અને તેમાંથી પડ નીકળતું હોય, ગુપાખી અતર ચોડુંકે હિનું કરી કાનમાં એક બે દિવસ રેડવાથી અથવા તો ચોડુંકે આગતુ દુધ પાણીની સાથે મેળવી તે ગરમ કરી ખીચકારી વડે બે ચાર દિવસ કાન સાફ કરી ધોવાથી પણ મટી જાય છે.

૧૦. હાથમાં ખણ્ણ આવે અને જાળતરુ થાય, તો ગીવેદીનાં લીલાં પાંદડાં સેષ કેટલાક દિવસ ચોડા વખત સુધી બે હાથે મમળવાથી મટી જાય છે.

૧૧. શરીરમાં ખમ થાય, તો કાળી છરી ખુબ મેલી દુધની મલાઈની સાથે ખુબ વાટી ખસમા ચોપડવાથી મટી જાય છે.

૧૨. દરોનિઓ કરડે, તો ઘી અને મીઠું એકઠું મેળવી ચોપડવાથી અને વીંછી કરડે, તો ડાંબ અને નેત્રી આણુઆણુમાં નામટીકથિર અથવા ક્ષોરોક્ષિર્મ ચોપડવાથી મટી જાય છે.

૧૩. જમર અને કપાળમાં કળવર અથવા દુખાવ થાય, તો લીલી દળદર વાટી માખણની જોડે મેળવી ચોપ-

ડવાથી અથવા નારીએરીનું ક્રોમળ કુવ વાટી ચોપડવાથી મટી જાય છે.

૧૪. શીત રક્તમાં ઘણી નર નારીઓનું મોઢું અથવા ઘસેર કાટી જાય છે, ક્રોમળ નાળીએર વાટી સરસીયાના તેલની સાથે એકત્ર મેળવી ચોપડવાથી તે મટી જાય છે. જો તેથી ન મટે તો મોઢા ઉપર “પાકડર” લગાડવાથી, પગ મટે છે.

૧૫. માથે બળતરા અથવા દુષ્ણતા વધારે થાય, તો ગુલાબજળ, પાનનો રસ અથવા સ્ત્રીના રાગનું દુધ ચોપડવાથી મટી જાય છે.

૧૬. બદદંત્રી અથવા અછળું થાય, તો ઘોડોઢ અજમો અને મીઠું મેળવી ફાકી જવાથી અથવા થોડુંક અદુ અને સચળ ચાવી તે ઉપર જનક ગરમ પાણી પીવાથી મટી જશે, અને વાયુથી પેટ ફુલી જાય તો ૧-૮ દાણા કાળા મરી શાકરના સરખતની સાથે ખાવાથી મટી જાય છે.

૧૭. શરદી થાય, તો ગરમ ગરમ ચા પીવાથી અથવા થોડાક કાળા મરીનો ભુકો ધી સાથે મિશ્રિત કરી ખાવાથી મટી જશે.

૧૮. ગાવ દુખે તો ગુનાની જોડે પાન ઉત્તુ કરી ત્રિપા બાધવાથી મટે છે.

૧૯. રાત્રે નિદ્રા ન આવે, તો કળનો ચોર (મધનો ભાગ) શાક કરી તેનો રસ પીવાથી નિદ્રા આવશે. પરંતુ મુલાવડી અથવા કાવ રોગી અથવા તાવ વગેરે બીજાનું આપવું નહીં.

૨૦. હાથ પગની સંધી અથવા ખીજી કોઈ જગ્યાએ દુખાવ થાય અથવા કોઈ જગ્યાનો વાળ ઉખડી જાય ગુમડાં નીકળી તે બહુ દુખતા હોય, તો કાળા મરી વાઈ પાણી સાથે મેળવી આગ ઉપર ખુબ ખટખટાવી ગરમ ગરમ તે જગ્યાએ ચોપડવાથી દુખાવ એકદમ મટી જશે.

૨૧. આગ ઉપર ફાલ્લા નીકળે, તો તેમાં જરાક ચુનો લગાડવાથી, જે કાચી અવસ્થામાં તે ફાલ્લાનું મોંદુ તુટી જાય અને ખુબ દુખે, તો એરંદોરા ધસી ત્યાં ચોપડવાથી મટી જશે.

૨૨. કોપ જગ્યાએ ગુમડાં નીકળી આવે, તો તે એસાડુ નહીં, એસાડી દેવાથી ફરી ખીજી જગ્યાએ ગુમડાં નીકળે, છે, ઉનુ ધી, ચીકણી માટી, અથવા કપુતરની હગાર, ચોપડવાથી ગુમડા બહુ સિલજ પાકી શકી જાય છે. ત્યાર પછી દુધ અને સોજા અથવા અગમોની પોટીસ બધિવાથી ઝેગી બોલી અને ૫૨ વિગેરે સધળું નીકળી જશે, અને સફેદ મસમ ચોપડવાથી ચોડાક વખતમાં ધા મટી જશે.

૨૩. જે ઉઠાર આવરા જેવું લાગે અને મન ગભરાતું હોય, તો ખન, હરડા અથવા અજમે ખાવાથી મટે છે.

૨૪. જે મોઢેથી જામત અથવા નિન્દામાં બહુ લાગ પડે, તો કેટલાક દિવસ મીઠાનું પાણી પીવાથી બહુ મધ જાય છે.

૨૫. જે અકસ્માત કેવળ સોહીના જે ચાર જામ થાય, તો જામુતીના કુલનાં કેટલાંક પાંડાં અને સહી ચોખા અડધી રીર પાણીમાં ખુબ મસળી ફક્ત તે પાણી પીવાથી તે હી જાય થશે.

૨૬. ખાધા પછી અથવા બીજી કાંઈ વખતે અંદરથી
જાતી બળે, તો કળી ચુનાનું પાણી કરી યોગીકવાર રહેવા
ઈ સ્વચ્છ થાય એટલે તે પાણી દરરોજ સવારે આશરે બે
ત્રણ તોલા પીવાથી યોગ્યક દિવસમાં મટી જાય છે.

૨૭. પેટમાં કિમિ એટલે (કરમ) નાનાં મોટાં જીવડાં થાય,
તો અનાનસના પાદડાંનો ચોડાક રસ બે ત્રણ દહાડા પીવાથી
અથવા હાડમના મુળની છાલ બે આઉંસ અને સ્વચ્છ પાણી
૨૦ વીંછ આઉંસ, એક સાથે મેળવી તેને અડધો કલાક
ઉકાળીને તેને ઠાકું કરીને એકેક આઉંસ દીવસમાં ત્રણ
વાર વખત પીવું. અને બીજો દીવસે કર્શવોયલ ૧ આઉંસ,
લાઈકર પોપાસ ૩૦ દીપાં દીન્યરકાર્ડીમ કંપાઉડ ૧
ગ્રામ એકઠા મેળવી એક વખત પીવાથી કરમ પડી જશે.

૨૮. ફક્ત આમાસા (મરડો) (Dysentery)
હીસેન્ટરી લાલ અથવા સફેદ અને પેટમાં ઝાડનો રોગ
(Diarthoea) ઝાયરીયા હોય, તો કાચા બીલાને
દેવતામાં બાળી અથવા પાકા બીલા ચોગ્યક દીવસ ખા-
વાથી મટે છે.

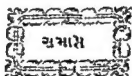
૨૯. ઉંચેથી પડી જઈ ઘરીરે દુખાવ થાય, તો
ટારપેન્ટાઇન તેલ ચોપડી ચોકક રોકવાથી મટે છે.

૩૦. જો ઠડકથી જાતી અને પાંમળી દુખે, તો
સરસીઆના તેલમાં ચોકક કર્પૂર નાંખી તે ચોળવાથી અથવા
ટારપેન્ટાઇન તેલ ચોળવાથી મટી જશે.

૩૧. આંસી અથવા બીજા કાંઈ કારણથી જાતીમાં
દુખાવ થાય તો ખુબ જુના ધી ચોળવાથી મટે છે.

૩૨. રજસ્વળા આવવાની સાથે, ઘણી બીજાનું
વેદું જાળી તરફે દુખે છે અને ફેટલીક વખતે ગોળા જેવું

ચટ્ટી આવે છે, તેથી દમ બધ ચવા જેવું થઈ બહુ કસે ચાપ છે. એટલુજ નહીં પણ આ દરદવાળી બાયડી બચ્ચુ થતુ નથી. અરુધા પોણા તોણા આદુની સાથે આસ પા તોણે સંચળાને કાળી લુગસોનાં ૫ તોણા પાંદડાં વાટ ત્રણ ગોળીઓ કરી એક સવારે એક બપોરે અં એક સાંજે આ પ્રમાણે ૪ દલાડ ખાવી; અને દરેક ગોળ ખાખ ૧૦ મીનીટ આચરે ઘરમા આમ તેમ કરવાથી દુખાવ બધ થઈ જશે અને એવી રીતે ત્રણ ચાર રજાઓની વખતે ખાવાથી આખા જન્મારને માટે એકદમ આદુ ખાવ મળી જશે. અને બચ્ચુ થશે.



અર્થ.

ગાવડા... સાગ સાગટ હોઈ પડ્યું તે

ગાધક..... { રજસ્વળ ની વખતે ઓ
 ઓને નાભિથી નીચે વિ-
 રોધ કરીને ડાબી તરફ
 પેટમાં ને દુઃખાવ યાવ છે
 તે ગાધક રોગ કહેવાય છે.

પરિચાલન..... ચલાવવું.

સમષ્ટિ... .. એકંદર, સમસ્ત.

અનુસિલન..... ચર્ચા, અભ્યાસ, વાંચવું

કલાંતિ..... યાકે

પ્રચના... .. પરંપરા ગોઠવવું.

મસ્તિષ્ક..... ભેળું, મગજ.

સ્વપ્નદોષ..... સ્વપ્નમાં વિચ્છે છુટી જવું.

યથાપોઘ્ય... .. જોઈએ તેવું.

રતુન્દ્રી વખત... ઓઝોભારે અભગ્રયતે વખત.

શુક્રતભોગી..... ને જાતે ભોગવી સમજ્યો છે તે.

આગમ્ય મુસિપણું.

સ્વાસ્થ્યરક્ષા ... તંદુરસ્તી જાળવી રાખવી.

સ્નાયુમંદળી ... ચેતન્ય તંતુઓ.

રચના પ્રણાલી... રચનાનો નિયમ.

સંવંતુલ્ય... સંબંધી ચીજ ખાનાર.

